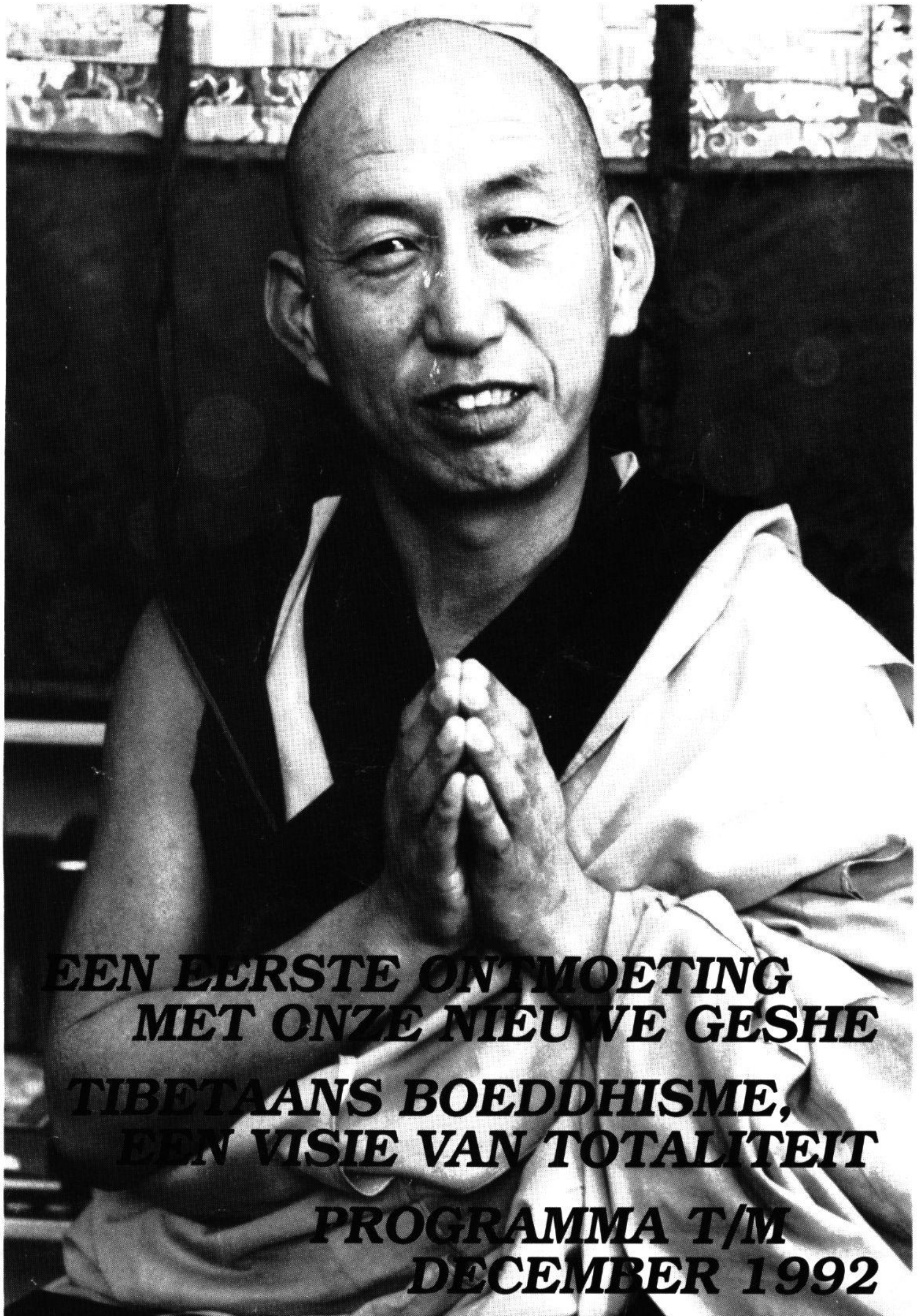
MAITREYA MAGAZINE

1
jaargang 14 1992
losse nummers *f* 6,50

TIBETAANS BOEDDHISME



INHOUD

DE VOORTREFFELIJKHEID VAN SPIRITUELE BEOEFENING,
door Lama Thubten Zopa Rinpochee 3

GEDICHT 8

TIBETAANS BOEDDHISME, EEN VISIE VAN TOTALITEIT,
door Eric Hol 9

DE MOTIVATIE EN DE TROON,
door Dagpo Rinpochee Djampa Gyatso 12

HOE VER GAAT EERLIJKHEID?
door Erik de Ruyter 14

DE KUNST VAN DE THANGKA SCHILDER,
door Andy Weber 16

DE VASTENRETRAITRE,
door Gelong Thubten Lodreu 19

TIBETNIEUWS,
door Paula de Wijs-Koolkin. 21

EEN ERVARING,
door Dick Bakker 22

MEDITATIETIP
door Jon Landaw 24

MAITREYA ZWOLLE. 24

KINDERPAGINA,
door Jeroen Hagendoorn en Liang Tjoa 25

VIPASSANA MEDITATIE,
door Frans Versteijnen 26

OVERZICHT GEBEDSDIENSTEN 28

ALGEMENE CURSUSINFORMATIE 29

EEN EERSTE ONTMOETING MET ONZE NIEUWE GESHE,
door Paula de Wijs-Koolkin 30

PROGRAMMA T/M DECEMBER 1992 31

INFO STICHTING MAITREYA INSTITUUT 35

©
Stichting Maitreya Instituut

Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

VOORWOORD

Het jaarlijkse winterreces van het Maitreya Instituut werd door een aantal van onze medewerkers gebruikt voor een bezoek aan het Moederland India, terwijl anderen zich inzetten om de boeken distributie draaiende te houden en het nieuwe cursusjaar verder vorm te geven.

Het vorig jaar liet een terugloop van het aantal monniken zien en een tendens tot professionalisering van de bewoners van het Instituut, die in hoge mate het gezicht van het Maitreya Instituut bepalen.

Het nieuwe jaar zal zich ongetwijfeld voegen naar de nieuwe vaste Leraar Geshe Sonam Gyaltsen, die we gezien de medewerking van de plaatselijke vreemdelingenpolitie wellicht al spoedig welkom kunnen heten.
Tot die tijd worden de bezoeken van enkele grote Meesters aan het Instituut aangevuld door onze eigen monnik Gelong Jampel Pharchin (Eugène), die studenten zal begeleiden en op zondagochtend introducties zal geven in de theorie en praktijk van het Tibetaanse boeddhisme, tegen de achtergrond van het "westerse denken".

Dat de integratie van de oosterse wijsheden in onze eigen samenleving door het Maitreya Instituut belangrijk gevonden wordt moge blijken uit het grote aantal door "westerlingen" geschreven artikelen in het MM en uit het feit dat het Instituut steeds meer werkt met vrijwilligers die niet op het terrein wonen. Dit maakt het voor de achterban mogelijk veel meer bij te dragen aan het functioneren van het Instituut.

Kortom, de deuren staan wijd open, wij hebben ons best weer gedaan, de volgende stap is aan u.

Uw eindredacteur Hans van den Bogaert.

DE VOORTREFFELIJKHEID VAN SPIRITUELE BEOEFENING EN HET WAARDEVOLLE MENSENLEVEN

Olf Andersen

Lama Zopa Rinpochee

EEN LEZING DIE LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE IN FAIR LAWN, NEW JERSEY GAF IN AUGUSTUS 1974, ALS ONDERDEEL VAN EEN TWEEDAAGSE MEDITATIECURSUS VOOR MENSEN DIE EERDER IN NEPAL EN INDIA HADDEN GESTUDEERD.

ZUIVERINGSVISUALISATIE

We zullen beginnen met een korte meditatie, om onze geest te zuiveren en om misschien wat meer greep te krijgen op de lessen die volgen.
Ga zitten in de meditatiehouding die je gewend bent. Als je liever op een stoel zit is dat ook prima. Belangrijk is dat je controle krijgt over je geest. Dit gaat gemakkelijker als je je rug zo recht mogelijk houdt en je schouders op gelijke hoogte zijn. Houdt je ogen een beetje open om wat licht naar binnen te laten, maar niet te ver omdat je dan gemakkelijk afgeleid kunt worden. Zolang je niet slaperig wordt kun je ze ook sluiten als je wilt.

We beginnen met ons voor te stellen dat er een oneindig groot aantal wezens om ons heen zitten, die dezelfde kant op kijken als wij. Alle verdiensten en voordelen die wij door deze zuiveringsmeditatie verwerven, zullen zij met ons delen. Ze zijn allemaal in menselijke gedaante, en we proberen voor ons te zien dat de ruimte om ons heen tot in het oneindige gevuld is met deze verzameling wezens.
Laat nu voor je geestesoog een grote gouden, met juwelen bezette troon verschijnen, ongeveer op een armlengte afstand voor ons, op ooghoogte. Als dit beeld helder is, visualiseer dan een zuiver witte, geheel geopende lotusbloem, die op deze troon rust. Deze bloem is schitterend zuiver wit en smetteloos. Binnenin de lotus bevinden zich respectievelijk een zonne- en een maanschijf. Deze liggen op elkaar als twee ronde kussens. Op deze speciale zetel zit Sakyamoeni Boeddha. Zijn lichaam van goudkleurig licht heeft de gedaante van een monnik met saffraankleurige gewaden. Zijn rechterhand is naar beneden gestrekt en raakt de schijf aan waarop hij zit; zijn linkerhand, waarin zich een bedelnap bevindt, rust in zijn schoot. Noch de gedaante van Boeddha Sakyamoeni noch enig ander element van de visualisatie bestaat uit atomen van gewone concrete materie. Nee, alles wat we "zien" is

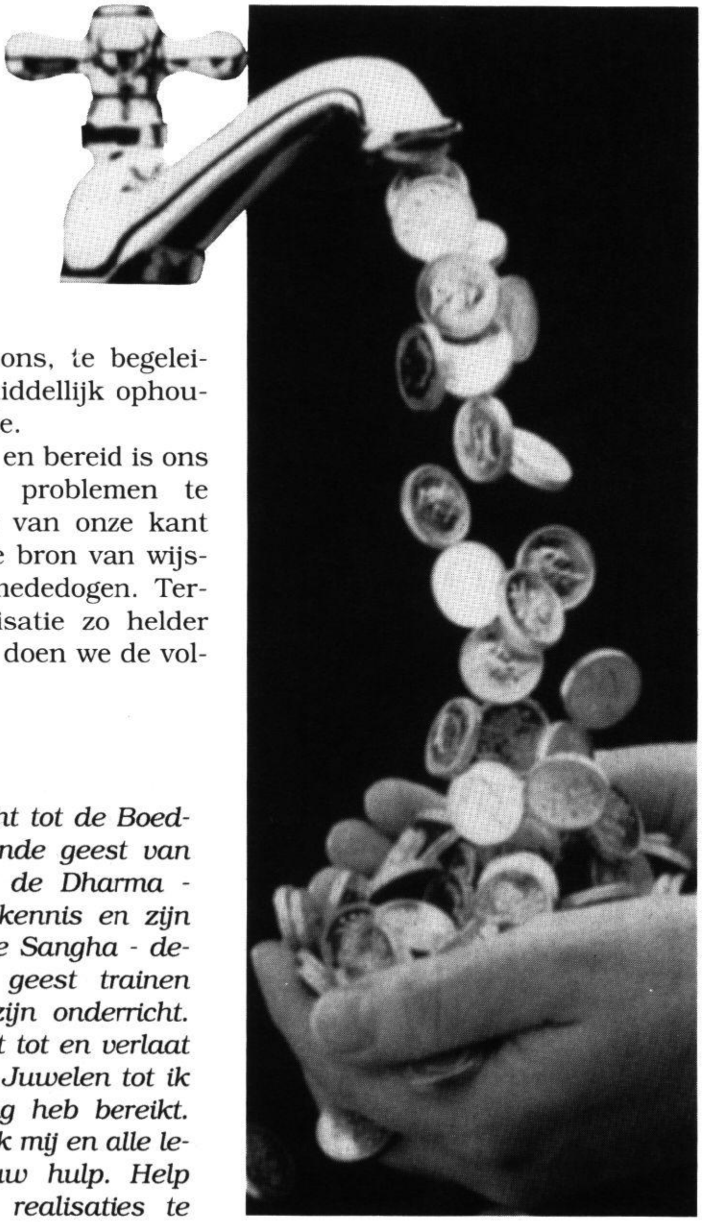
uitsluitend gemaakt van schitterende vibrerende stralen van louter licht.

Bedenk dat Boeddha Sakyamoeni een volkomen verlicht wezen is, volkomen gezuiverd van verduisteringen, van elk dualistisch idee en van alle verkeerde zienswijzen. Zijn kennis is volmaakt en zijn geest alwetend. Hij heeft de volledige macht en de juiste middelen om elk en ieder levend wezen uit het lijden weg te voeren, door zuivere wegen naar bevrijding en verlichting te onderwijzen. In zijn eindeloos mededogen verlangt hij iedereen, ook ons, te begeleiden naar het onmiddellijk ophouden van alle ellende.

Omdat hij in staat en bereid is ons een weg uit de problemen te tonen, richten wij van onze kant onze geest op deze bron van wijsheid, kracht en mededogen. Terwijl we de visualisatie zo helder mogelijk houden - doen we de volgende verzoeken:

"Ik neem toevlucht tot de Boeddha - de alwetende geest van Sakyamoeni, tot de Dharma - zijn onmetelijke kennis en zijn leringen en tot de Sangha - degenen die hun geest trainen overeenkomstig zijn onderricht. Ik neem toevlucht tot en verlaat me op deze Drie Juwelen tot ik zelf de verlichting heb bereikt. Alstublieft, schenk mij en alle levende wezens uw hulp. Help ons de correcte realisaties te krijgen van alle onderdelen van het geleidelijke pad, van toewijding aan de Spirituele Leraar tot aan het uiteindelijk bereiken van het hoogste bewustzijn."

Visualiseer nu dat er drie lettergrepen verschijnen op het lichaam van Sakyamoeni Boeddha, in het Tibetaans, Engels of in welke andere taal dan ook. Op zijn voorhoofd verschijnt een witte lettergreep OM, op zijn keel een rode AH en op zijn hart een blauwe HOEM. Deze lettergrepen bestaan eveneens uit licht en zijn respectievelijk de essentie van de onovertroffen kennis van het heilige lichaam, de heilige spraak en geest van een boeddha. Witte, rode en blauwe lichtstralen schijnen vanuit deze lettergrepen op ons neer, komen bij ons binnen en zuiveren ons van alle negativiteiten van lichaam, spraak en geest. Als het witte licht ons voorhoofd binnenkomt, stellen we ons voor dat alle verstorende houdingen, verduisteringen en negativiteiten van het lichaam ogenblikkelijk worden gezuiverd en niet langer bestaan. Ze verdwijnen totaal. De rode en blauwe lichtstralen komen naar onze keel en ons hart en reinigen ons op dezelfde wijze van alle onzuiverheden van spraak en geest, zodat we volledig bevrijd zijn van elk negatief karma. Voor de volgende stap in deze zuivering, stellen we ons voor dat we voelen dat deze mentale verduisteringen volledig zijn vernietigd, en we contempleren dat alle schadelijke en verwarrende geestesgesteldheden leeg zijn. Terwijl de zuiverende lichtstralen uit de gevisualiseerde Boeddha in ons stromen, zeggen we het volgende gebed en daarna de mantra zo vaak mogelijk:



"Spirituele Leraar, Stichter, die wezenlijk getransformeerd is door te vernietigen en te ontwikkelen, Waarachtig Getransformeerde, Vernietiger van de vijand, Volledig Zuivere Volmaakte Boeddha, Glorieuze Overwinnaar, Machtige Heer van de Sakya's, aan U betuig ik eerbied, tot U neem ik toevlucht en aan U offer ik, geef mij Uw inspiratie."

THAYATHA, OM MOE NI MOE NI MAHA MOE NA YE SVAHA
(moe nie ye soha)

Als we deze zuiverings-visualisatie hebben gedaan, stellen we ons voor dat we de oneindige kennis van Sakyamoeni Boeddha's heilige lichaam, spraak en geest ontvan-

gen hebben. Probeer oneindige gelukzaligheid te voelen, zowel lichamelijk als geestelijk en concentreer je erop. Nu we gezuiverd zijn, zijn ons lichaam en onze geest volkomen doordrongen van geluk. Na deze voorbereiding zijn we gereed om de uitleg van de Boeddha Dharma te ontvangen.

DE VOORTREFFELIJKHEID VAN SPIRITUELE BEOEFENING

Wij houden ons op dit moment bezig met een nogal bijzondere activiteit die voor de meesten van ons waarschijnlijk nieuw is, met iets wat we in ons dagelijks leven gewoonlijk nog nooit hebben gedaan. We proberen een praktische manier te vinden om onze problemen op te lossen, een manier die ons in staat stelt te ontsnappen aan lijden. De methode die we hier bekijken verschilt echter heel veel van alle zogenaamde remedies die we in het verleden gevonden hebben. In het gunstigste geval gaven die ons enig uitstel van de narigheid, in het ongunstigste geval leidden ze tot nog meer ontevredenheid en frustratie. Hoe dan ook, nu maken we kennis met een Leer waarop we volkomen kunnen vertrouwen, want door die te volgen hebben talloze wezens in het verleden de verlichting bereikt. Ook in de huidige tijd en in de toekomst kunnen we door op deze Leer te vertrouwen de verlichting bereiken. Het is de Dharma-methode, die wordt onderwezen door de volmaakt verlichte Boeddha's.

De Dharma kan ons niet misleiden. Het is het tegenmiddel tegen de bedrieglijke verschijnselen van het cyclische bestaan, samsara, die alleen maar narigheid voortbrengen. Deze samsarische verschijnselen misleiden ons elke keer opnieuw. Hoe kan dat? We vertrouwen ze onvoorwaardelijk, zonder ons te realiseren dat ze niet bestendig zijn, zonder ons ervan bewust te zijn hoe ze werkelijk bestaan. We geloven in en vertrouwen op een volstrekt vervormd beeld van deze samsarische objecten terwijl we door hun oppervlakkige verschijningsvorm misleid worden. Daarom reageren we niet adequaat op onze omgeving en voelen ons vervolgens bedrogen als alles niet zo gaat als we verwachtten. Dit is al sinds beginloze tijd ons gedragspatroon, en het heeft ons slechts van het ene kommervolle bestaan in het andere gevoerd.

De vruchten die wereldse bezigheden afwerpen, wegen in het geheel niet op tegen de vruchten van Dharma-beoefening.

Het is duidelijk - als we nagaan hoe diepgeworteld onze gewoontes zijn - dat de Dharma-methode ons niet doeltreffend uit deze cirkel van lijden kan voeren als we maar af en toe oefenen. Als we deze leringen maar één of twee jaar volgen, of alleen wanneer we op reis zijn in het Oosten, zal dat geen blijvende vruchten afwerpen. We zouden er altijd en overal mee bezig moeten zijn en dat kan ook, het maakt niet uit waar we zijn. We leven in een tijdperk waarin we niet alleen bedreigd worden door natuurrampen, maar ook door onheil dat door mensenhanden veroorzaakt wordt. Het is zelfs minder zeker dan ooit hoe lang we dit waardevolle mensenlichaam nog kunnen behouden. Daarom is het belangrijk dat we alles wat we doen, veranderen in Dharma-beoefening. We moeten ons niet tevreden stellen met het vol schrijven van aantekenboekjes of onze geest vullen met een intellectuele registratie van de leringen; we moeten eerder proberen om alles wat we leren meteen in praktijk te brengen. Zo kan ook datgene waar je nu mee bezig bent, het luisteren naar deze les, een wezenlijke Dharma-activiteit worden die bijzonder heilzame resultaten zal opleveren. Het is niet nodig dat iets fysiek of mentaal moeilijk is om een waardevolle spirituele beoefening te zijn.

De vruchten die wereldse bezigheden afwerpen, wegen in het geheel niet op tegen de vruchten van Dharma-beoefening. We kunnen interessant, uitdagend, goed betaald werk hebben, maar de voordelen hiervan vallen geheel in het niet vergeleken bij de voordelen van spirituele training. Zelfs als we een heel universum aan kostbare edelstenen bij elkaar zouden verdienen, konden we daarmee de verlichting, individuele bevrijding, het uitschakelen van begoocheling, inzicht in de aard van de werkelijkheid, de altruïstische motivatie, de drang naar bevrijding of welke verworvenheid dan ook niet kopen, terwijl je die wel kunt verkrijgen door het beoefenen van de Boeddha Dharma.

Het zou ons eigenlijk niet moeten verbazen dat materiële rijkdom en dergelijke geen echte oplossing zijn voor onze samsarische problemen. Waarom niet? Als we de immense rijkdommen die we al gedurende de eindeloze reeks van voorgaande levens bezeten hebben op één plaats bij elkaar zouden brengen, zou het hele universum te klein zijn om ze te bevatten. Hoewel deze onvoorstelbare rijkdommen herhaaldelijk ons eigendom zijn geweest konden ze ons niet bevrijden van ons lijden. Onze geest is nog steeds zo verward en verduisterd dat we problemen creëren voor onszelf en anderen.

Door de Dharma-beoefening echter kunnen we de verlichting bereiken, en alle zegenrijke verworvenheden die leiden naar dit verheven doel. We kunnen een helder inzicht in alle innerlijke en uiterlijke verschijnselen verwerven. Bovendien raakt het absolute genot van de Dharma nooit uitgeput en kan het nooit omslaan in lijden. Het is eindeloos en schenkt blijvend geluk. Daarom zijn samsarische genoegens en de genoegens die de Dharma ons schenkt volkomen elkaars tegenpolen. Al sinds beginloze tijden hebben we getracht voldoening te vinden in samsarische activiteiten, toch kwam er aan elk geluk dat we verwierven vroeg of laat een eind. Als we ons leven eens goed onder de loep nemen vinden we hier zeker veel voorbeelden van.
Dharma-beoefening en het bereiken van individuele bevrijding en verlichting hebben wel een duidelijk begin in de tijd, maar het geluk dat zij voortbrengen kent geen einde.

Ons grootste probleem is altijd geweest dat het ons aan onderscheidingsvermogen en wijsheid ontbrak om te kunnen begrijpen wat onze ervaringen ons leren over de aard van het samsarische bestaan. Hoewel wereldse genoegens uiteindelijk tot teleurstelling en ontevredenheid leiden, gaan we door met het najagen van denkbeeldig geluk. Op deze wijze misleiden de verlokkingen van samsara ons, of om preciezer te zijn, staan we onszelf toe ons te laten misleiden.

De essentie van Dharma-beoefening is: ons bewust te worden van de gevolgen van onze handelingen en tegelijkertijd te leren van onze ervaringen. Als we dit nauwgezet doen kan niets ons ooit helemaal misleiden en blijft onze geest ook kalm en rustig temidden van verwarring. Hiervan plukken we niet alleen de vruchten in dit leven, maar ook in alle toekomstige levens.
De voornaamste methode die we moeten toepassen om elke activiteit te transformeren tot een Dharma-activiteit is: onze motivatie onderzoeken. Dit is een praktische manier om er zeker van te zijn dat alles wat we doen heilzaam is voor onszelf en anderen. Als we van te voren onze motivatie vastgesteld hebben, brengt alles wat we doen positieve resultaten voort. Dit is geheel in overeenstemming met de realiteit. Niet alleen de evolutie van het lijden in samsara, maar ook die van de verlichting is een schepping van de geest. Alles komt voort uit de geest. Als we goed gemotiveerd zijn met de juiste geesteshouding kunnen we er zeker van zijn, dat alles wat we doen zal leiden tot de verlichting, de hoogste vrede.

ONS WAARDEVOLLE MENSENLICHAAM

De grote Tibetaanse Meester Lama Tsong Khapa, de belichaming van de oneindige wijsheid van alle verlichte wezens, heeft gezegd:

"De volkomen vrije menselijke vorm
is waardevoller dan een wensvervullend juweel;
Het is slechts deze ene keer dat u zo'n ideale vorm bezit, die moeilijk te verkrijgen is, gemakkelijk verloren gaat en slechts zo kort als een bliksemflits bestaat.
Nadat u door op deze manier na te denken begrijpt
dat alle wereldse activiteiten als het lege kaf zijn,
dient u er dag en nacht naar te streven de essentie
van uw menselijke vorm te nemen.
Op deze manier hebben de eerwaarde meesters gehandeld;
Degenen die naar bevrijding verlangen:
Train uzelf ook op deze manier."

Wij hebben al aangegeven waarom onze huidige bestaansvorm veel kostbaarder is dan juwelen of andere rijkdommen. We kunnen alleen als mens - begiftigd met een goede intelligentie en genoeg vrije tijd - de volledig verlichte staat van een boeddha bereiken, onszelf bevrijden uit samsara en de vele andere voordelen verwerven die we met al het goud van de wereld nog niet zouden kunnen kopen.

Zo'n mensenlichaam is niet alleen kostbaar omdat het zo waardevol is, maar ook omdat het zo moeilijk te verkrijgen is. Lama Tsong Khapa heeft dit punt benadrukt door te zeggen dat we moeten bedenken dat we het slechts éénmaal kunnen verkrijgen en wel "deze ene keer". Dit onderstreept hoe buitengewoon moeilijk het is om alle geschikte karmische oorzaken te creëren die leiden tot een volledig gunstige menselijke geboorte. We moeten zeer veel verdienstelijk karma verzameld hebben om als mens geboren te worden, en dat is niet zo eenvou-

dig. Het is al moeilijk genoeg om deugdzaam te handelen in ons huidige bestaan, maar het is vrijwel onmogelijk in een van de lagere, minder fortuinlijke bestaansvormen, waar de wezens totaal in beslag genomen worden door pijn en lijden. Ook in de hogere bestaanswerelden is er weinig gelegenheid voor deugdzaam handelen omdat de wezens daar door genot volledig afgeleid worden.

Het is bovendien belangrijk dat we ons ervan bewust zijn dat niet ieder mens over deze kostbare vorm beschikt. Er moet aan veel verschillende voorwaarden voldaan zijn voordat het mens-zijn als volkomen doelmatig beschouwd kan worden. Een uiterlijke voorwaarde is, dat de Dharmaleringen levend moeten zijn in een land dat gemakkelijk toegankelijk is en dat er goede gekwalificeerde Spirituele Leraren zijn om ons te leiden. Innerlijk moeten we genoeg interesse kunnen opbrengen, de wens en de toewijding hebben om ons in deze leringen te verdiepen en ze in praktijk te brengen. Verder moeten we vrij zijn van ernstige geestelijke en lichamelijke handicaps, die intensieve studie en beoefening van de Dharma onmogelijk maken. Er zijn heel veel goede verdiensten nodig voordat al deze omstandigheden bij elkaar komen, en het is niet zeker dat je het goede karma dat nodig is voor zo'n menselijke vorm in de toekomst weer zult verzamelen. Daarom geeft Lama Tsong Khapa ons de raad dit als onze laatste kans te beschouwen en goed gebruik te maken van deze zeldzame en kostbare gelegenheid.

De gelegenheid die ons geboden wordt door een geschikte menselijke vorm kan gemakkelijk weer verloren gaan, zo snel "als een bliksemflits aan de hemel". De mogelijkheid dat we elk moment kunnen sterven is heel reëel, daar denken we gewoonlijk niet verder over na. Als we in ons binnenste kijken, zullen we waarschijnlijk ontdekken dat we instinctief geloven dat we heel lang zullen leven. Zelfs als het zo goed als zeker is dat we zullen sterven voor de dag ten einde is, houden we nog vast aan de misplaatste hoop dat we nog lang zullen blijven leven.

Een dergelijke misvatting is een van de grootste hindernissen voor een succesvolle Dharma-beoefening omdat het tot luiheid en uitstel leidt. Wanneer we aannemen dat we lang blijven leven, hebben we een excuus om serieuze studie, meditatie en beoefening uit te stellen. "Nu ben ik te moe en niet in de stemming, ik ga morgen wel Dharma-oefeningen doen... of misschien volgende week, of anders volgend jaar." Door zulke gedachten worden alle inzichten die we mogelijk verworven hebben, nutteloos.

We kunnen de juiste lessen gehoord hebben en de instructies voor een bepaalde meditatie door en door kennen, maar als we het voortdurend uitstellen om deze meditatie ook echt te doen, zullen we absoluut geen profijt hebben van onze kennis. De dagen zullen snel voorbijgaan maar ons gedrag zal niet veranderen en we zullen ook geen nieuwe realisaties krijgen. We zullen verstrikt blijven in onze oude vertrouwde negatieve houdingen en geen enkele vooruitgang boeken in de Dharma. En voor we het weten is dit leven voorbij. We hebben dan deze zeldzame gelegenheid om ons uit het cyclische bestaan te bevrijden voorbij laten gaan en sterven vol spijt en zelfverwijt. Misschien worden we wel honderd jaar of nog ouder, maar als we niet verder gekomen zijn met de Dharma zal het nog steeds lijken alsof de dood ons zomaar overvalt.

Wanneer we diepgaand hebben nagedacht over hoe waardevol, uniek en breekbaar ons menselijk lichaam is, moet de gedachte in onze geest opkomen dat wereldse, samsarische activiteiten net zo weinig wezenlijke waarde hebben als kaf in de wind. Hoe meer we over deze dingen contempleren en daarbij ons eigen leven en dat van de mensen die we kennen in ogenschouw nemen, des te meer we ons zullen realiseren dat blijvend geluk alleen kan ontstaan door Dharma-beoefening. We kunnen ons hoogste doel alleen bereiken als we een oprechte poging doen onze geest te temmen.

Dit brengt ons weer terug naar de kwestie van de motivatie. Indien we meer controle krijgen over onze geest en dus ook over onze spraak en ons lichaam, kunnen we de ne-

Zo'n mensenlichaam is niet alleen kostbaar omdat het zo waardevol is, maar ook omdat het zo moeilijk te verkrijgen is.

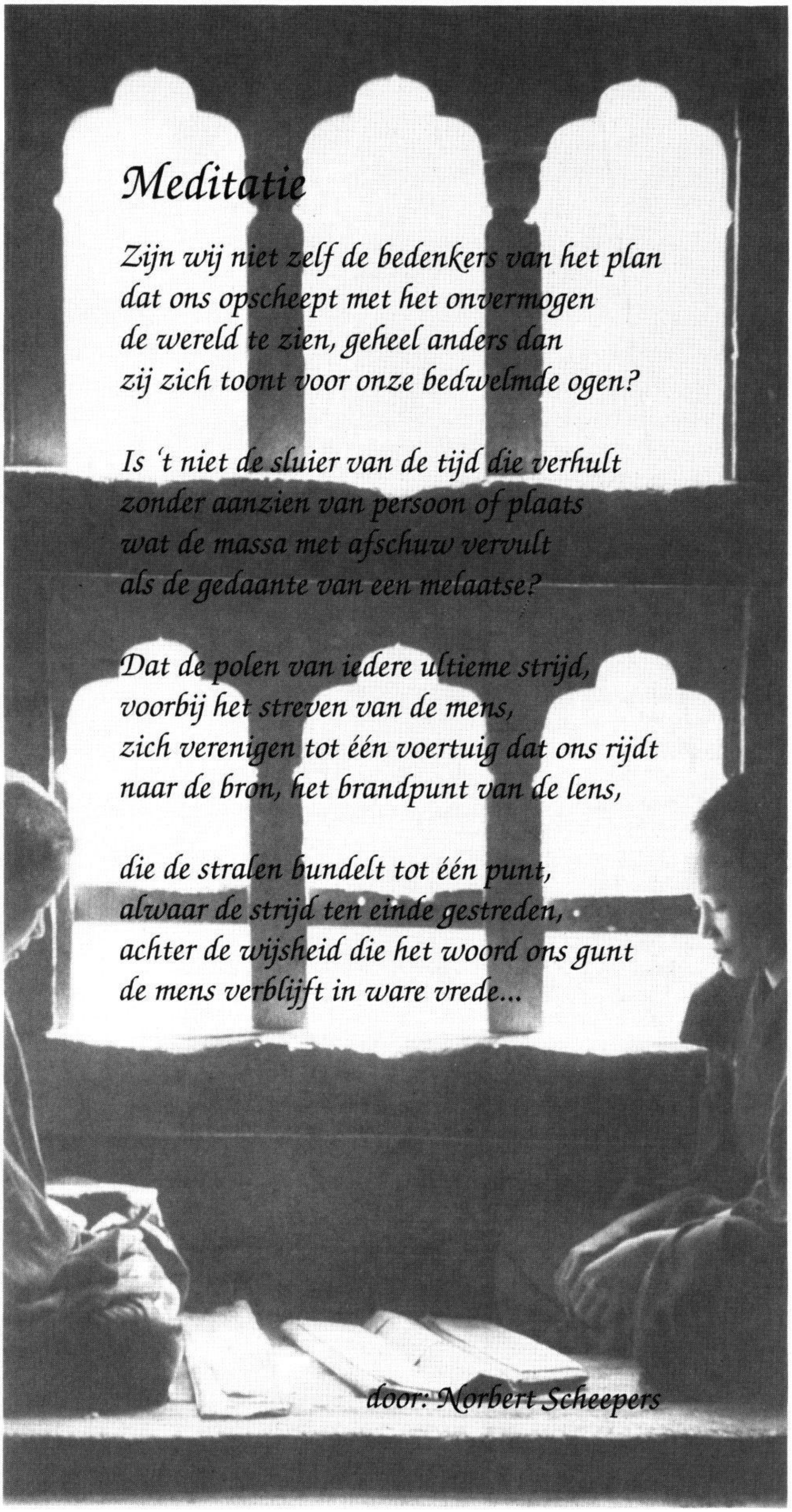
gatieve handelingen die tot gevolg hebben dat we in een lagere wedergeboorte met veel lijden terechtkomen vermijden. Maar zelfs een wedergeboorte in een meer fortuinlijke bestaansvorm is niet de oplossing voor onze problemen, zoals we al hebben gezien. In bepaalde wedergeboorten mag dan minder van het manifeste lijden van lijden aanwezig zijn dan in andere, het alles doordringende lijden omvat het hele samsarische universum. Als we alle pijn te boven willen komen moeten we dus toewerken naar algehele bevrijding uit het cyclische bestaan.

Toch is dit niet de hoogste motivatie. Ontelbare wezens met hetzelfde verlangen naar geluk en met dezelfde afkeer van lijden, zitten ook gevangen in samsara. Hoe kunnen wij er aan denken individuele bevrijding te verwerven, terwijl zij zo hulpeloos ronddwalen en geen leraar hebben die ze kan voorgaan langs de juiste paden die naar het einde van hun ellende voeren? Onze motivatie om de Dharma te beoefenen moet daarom de verlichtingsgeest zijn en niet minder dan dat. We willen naar de volledige verlichting toewerken, die ons in staat stelt alle wezens op effectieve wijze uit hun ellende te verlossen.

Daarom kan zelfs het luisteren naar deze les worden getransformeerd tot een doeltreffende Dharma-oefening, als we luisteren met de zuivere verlichtingsgeest als motivatie. Alleen al het opwekken van deze geesteshouding zal een onschatbare uitwerking hebben op ons uiteindelijke doel: het volledig ontwaakt zijn.

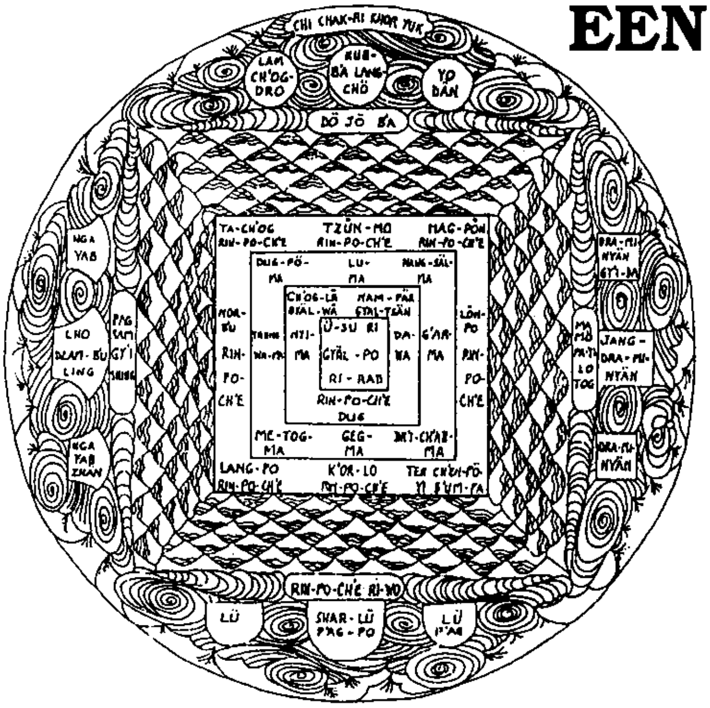
Vertaling: Regine de Kort. Oorspronkelijk gepubliceerd in Wisdom Energy II, hoofdstuk 6.

GEDICHT



Guy van Strydonck

TIBETAANS BOEDDHISME: EEN VISIE VAN TOTALITEIT



Mandala

VAN VIER TOT EN MET ACHT NOVEMBER 1991 WERD TE SEATTLE VOOR HET EERST IN DE GESCHIEDENIS VAN DE "SOCIETY OF ENVIRONMENTAL CHEMISTRY AND TOXICOLOGY" (SETAC), EEN GLOBALE PROFESSIONELE ORGANISATIE VAN WETENSCHAPPERS, BELEIDMAKERS EN VOORLICHTERS OP HET GEBIED VAN MILIEU EN TOXICOLOGIE, EEN BIJEENKOMST GEWIJD AAN HET BELANG VAN ETHIEK IN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK EN BELEIDSVORMING. IN DIT KADER GAF DE UIT NEDERLAND AFKOMSTIGE ERIC HOL EEN LEZING ONDER DE TITEL: "TIBETAN DHARMA TEACHINGS, A VISION OF TOTALITY", WAARVAN HIJZELF DE HIER GEPUBLICEERDE SAMENVATTING SCHREEF VOOR DE LEZERS VAN MAITREYA MAGAZINE.

De Tibetaanse benadering met betrekking tot ecologie kan worden gekarakteriseerd door een houding van mededogen en respect voor alle levende en niet levende elementen in het milieu. Deze houding is gebaseerd op kennis en begrip omtrent de ingewikkelde interacties tussen alle levende en niet levende elementen en is gefundeerd op een boeddhistische ondergrond. Aangezien de staat van het Tibetaanse milieu en de conditie van de ecosystemen aldaar van cruciaal belang zijn voor heel zuid-oost Azië, kan meer in het algemeen gesteld worden dat de uiterst kwetsbare Tibetaanse ecosystemen eeuwenlang in goede staat zijn gebleven dankzij een houding van bezorgdheid en mededogen ten opzichte van de gehele mensheid.

Deze houding ten opzichte van milieu en ecologie heeft geleid tot de uitvaardiging van een aantal wetten die zelfs in deze tijd op zijn zachtst gezegd revolutionair zijn:

Gedurende het grootste deel van het jaar waren alle levende wezens beschermd, (exclusief enkele predators die Yaks en andere huisdieren aanvielen). Jacht was in zijn algemeenheid verboden. Dit heeft eeuwenlang geleid tot de unieke situatie dat dieren geen angst of schuwheid voor de mens in dit gebied kenden. Vele westerse waarnemers hebben dit beaamd in hun reisverslagen.

Gedurende de zomermaanden was het verboden voor monniken om het klooster te verlaten. Dit om insekten, wormen en dergelijke te beschermen tegen vertrapping. In deze zomerretraite werd gebeden voor het welzijn van alle levende wezens.

Tibets kwetsbare gemeenschapsgronden werden tegen overgrazing beschermd door de hoeveelheid vee te beperken. Elke drie jaar werden tellingen gehouden om naleving van deze wet te controleren.

Mijnbouw was, met uitzondering van kleine hoeveelheden goud, strikt verboden. Dit ondanks het feit dat Tibet waarschijnlijk de rijkste voorraad mineralen ter wereld herbergt. Tibetanen geloven dat mijnbouw de kracht van de aarde aantast en de gemeenschap schade toebrengt.

Deze houding ten opzichte van de natuur en het milieu staat niet op zichzelf, maar is onderdeel van een geïntegreerde levenshouding gebaseerd op de boeddhistische overlevering. Het aanleren van een levenshouding gebaseerd op respect en mededogen is een eerste stap op weg naar een diepgaand begrip van de aard van de realiteit en diep inzicht in de processen die zich afspelen in de realiteit en die veranderingen teweeg brengen. Boeddhisten geloven dat zonder een volledige realisatie van mededogen en respect de volgende stap, het verkrijgen van een diep inzicht in de aard van de realiteit, niet gezet kan worden. Vandaar dat mededogen en respect al in een vroeg stadium aangeleerd en beoefend worden. Misschien nog wel veel belangrijker is het feit dat een kalme, mededogende geest de enige geestesstaat is waarin de individuele mens, en daarmee ook de maatschappij, werkelijk geluk en voorspoed kan ervaren.

De Tibetaanse cultuur heeft er zorg voor gedragen dat de oorspronkelijke filosofie of Dharma tot de dag van vandaag nauwgezet is overgeleverd. Gedurende de geschiedenis heeft Tibet een groot aantal Spirituele Leraren van formaat voortgebracht en hun werk wordt langzaam maar zeker toegankelijk gemaakt voor het westen.

Helaas past een dergelijke levenshouding kennelijk niet in de moderne tijd, in de 20ste eeuw. In 1950 werd de wereld pijnlijk verrast door de Chinese invasie in Tibet. Onder het Chinese bewind is de kwaliteit van het Tibetaanse milieu snel achteruit gegaan. Tibet wordt gebruikt voor het houden van ondergrondse kernproeven. De rijke voorraad mineralen wordt in snel tempo geëxploiteerd. Ontbossing van het Tibetaanse hoogland gaat in een razend snel tempo. Klimatologen opperen dat

dit laatste zeer ingrijpende gevolgen voor het wereldklimaat kan hebben, doordat de "jetstreams" die in sterke mate het klimaat bepalen, veranderd worden. Ook het regime van de vier grote rivieren die hun oorsprong hebben in Tibet (Yangtse, Ganges, Brahma-puttra en Mekong), zal door de ontbossing sterk veranderen. Een mogelijk gevolg is nog meer rampen als gevolg van overstromingen in de delta's van deze grote rivieren. De Tibetaanse nomaden (40 % van de bevolking) werden gedwongen om de hogere weidegronden op te zoeken, hetgeen heeft geleid tot een sterke aantasting van deze kwetsbare ecosystemen. Tenslotte heeft China Tibet gekozen als locatie voor het dumpen van chemisch afval, hetgeen ook de kwaliteit van de aquatische ecosystemen in sterke mate aantast.

Wat hier duidelijk gedemonstreerd wordt, zijn de consequenties voor natuur en milieu van twee geheel verschillende filosofische systemen. Aan de ene kant de Tibetaanse aanpak, waarin een doordacht milieubeleid gebaseerd op respect en mededogen de basis vormt voor een succesvol milieubeheer. Aan de andere kant een systeem dat gebaseerd is op onderdrukking en economische factoren en dat een bedreiging vormt voor het voortbestaan van een van de uniekste ecosystemen op aarde en op den duur voor de mensheid in zijn geheel.

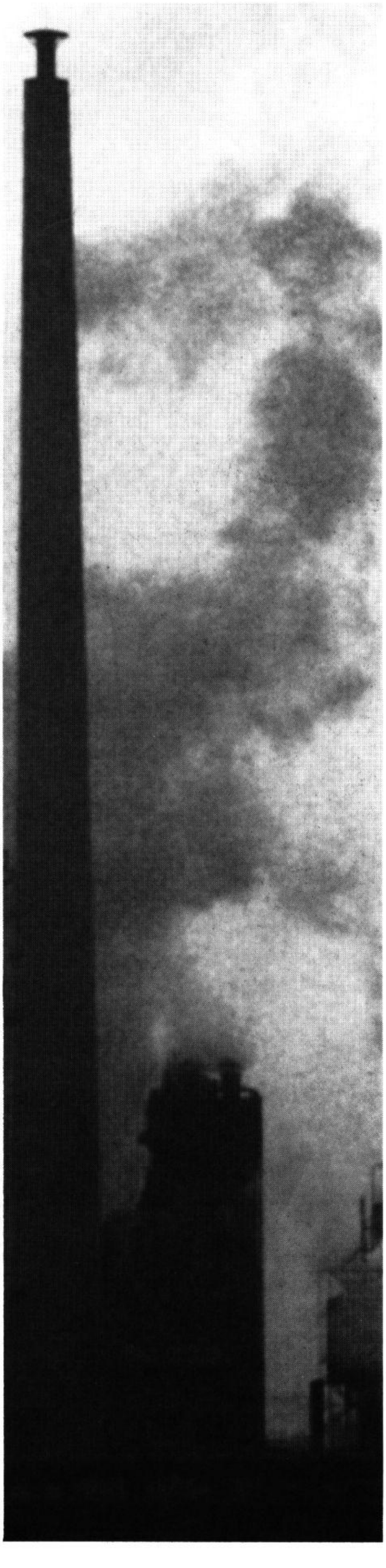
Hoe men ook denkt over boeddhisme en de religieuze en filosofische achtergronden hiervan; twee dingen staan onomstotelijk vast:
In de eerste plaats heeft het de Tibetanen een diep inzicht in de complexe interacties binnen de natuur verschaft, een inzicht dat veel diepgaander is dan misschien op basis van wetenschappelijk onderzoek mogelijk is.
In de tweede plaats heeft het geleid tot een van de vroegste en on-

getwijfeld meest succesvolle milieubeleidprogramma's dat de wereld ooit gekend heeft.

Ik denk niet dat iedereen in de westerse wereld nu maar moet gaan leven als een Tibetaanse monnik. Ik denk echter wel dat de Tibetanen een waardevolle boodschap hebben aan de hedendaagse westerse maatschappij. Het ontwikkelen van mededogen en respect ten opzichte van het milieu en alle levende wezens kan de meerderheid van de problemen, die anders ingewikkelde technische oplossingen vereisen, voorkomen dan wel in een vroeg stadium oplossen. Voorts verleent het de basis van wederzijds respect waarop een zinvolle communicatie tussen de wetenschap, beleidmakers en de maatschappij mogelijk is."

NABESCHOUWING

Tot zover de presentatie, die in wetenschappelijke kringen zeer goed werd ontvangen. De publieke belangstelling voor deze en de andere presentaties in het kader van de ethieksessie was overweldigend, hetgeen aangeeft dat er een groeiende bezorgdheid is ten aanzien van dit soort zaken. Ik denk dat afgevaardigden van de Tibetaanse gemeenschap een voortrekkersrol kunnen vervullen op het gebied van milieu-ethiek. Tot dusver is het echter moeilijk om Spirituele Leraren te interesseren voor de interactie met de wetenschap. Ik hoop dat deze verlegenheid spoedig zal verdwijnen en zal plaats maken voor een zinvolle interactie. Uit het verloop van de sessie bleek namelijk ook de onmacht van de wetenschap om te communiceren naar zichzelf (wetenschappers binnen andere vakgebieden) en naar het publiek toe. De wetenschap dreigt hierdoor zijn rol te verliezen als leverancier van materiaal waarop besluitvorming kan plaatsvinden. Wetenschappelijke paradigma's worden in twijfel getrokken (bijvoorbeeld: waarom een risicoanalyse voor dioxines, als de vraag of we wit papier nodig hebben niet beantwoord is. NB.: papierblekerijen zijn een belangrijke bron voor dioxine uitstoot). Dit soort vragen is veel eenvoudiger te beantwoorden als men genegen is naar elkaar te luisteren.



Gelukkig waren er ook positieve geluiden te horen van groepen van individuen die aangeven dat er wel degelijk wat gedaan kan worden als je samenwerkt en het respect opbrengt naar anderen te luisteren. In deze duistere tijden ben ik geneigd te luisteren naar diegenen die vrij zijn van eigenbelang om de weg te wijzen naar een beter leefbare aarde. Ons doel is om deze individuen bij elkaar te krijgen en deel te laten nemen aan bijeenkomsten van wetenschappers en beleidmakers en een interactie tussen deze individuen of groepen individuen aan de ene kant en de wetenschap aan de andere kant mogelijk te maken. Deze eerste bijeenkomst heeft al de nodige resultaten opgeleverd, waar ik nog niet over wil uitweiden. Ik sta open voor suggesties van iedereen die direct of indirect betrokken is bij het Maitreya Instituut. In de komende jaren zullen veel inzet en financiële middelen nodig zijn om dit doel te verwezenlijken, alsmede de ideeën en de creativiteit om dit mogelijk te maken.
Voor reacties ben ik bereikbaar op het volgende adres:

Eric Hol; 411 East Blue Ridge Street; Pendleton, SC 29670; USA; tel: (803) 646-5538.

DE MOTIVATIE EN DE TROON

Jolanda Egberts

Dagpo Rinpochee

HET HIER VOLGENDE ARTIKEL IS SAMENGESTELD UIT FRAGMENTEN VAN EEN LEZING DIE DE TIBETAANSE MEESTER DAGPO RINPOCHEE IN APRIL 1989 TIJDENS DE JAARLIJKSE TARA RETRAITE TE PARIJS GAF.

DE MOTIVATIE

Voor het beoefenen van Dharma, de boeddhistische Leer, is de motivatie van doorslaggevende betekenis. In feite hangt alles af van onze motivatie. Er bestaan twee typen motivatie die we kunnen ontwikkelen: de oorzakelijke motivatie die van lange duur is en een grote draagwijdte heeft en de onmiddellijke motivatie, die op het moment zelf richting geeft. Het is vrij moeilijk om de onmiddellijke motivatie te ontwikkelen, omdat we daar niet aan gewend zijn. Daarom is het goed veel aandacht te schenken aan het eerste type, de oorzakelijke motivatie.

De oorzakelijke motivatie ontwikkelen we door die 's morgens direct na het ontwaken op te wekken. Zodra we wakker worden denken we: "Vandaag ga ik proberen om het best mogelijke uit de dag te halen. Ik ga proberen om me zo heilzaam mogelijk op te stellen, om alles in het werk te stellen anderen gelukkig te maken en hen te helpen ontsnappen aan alle vormen van lijden". Dit is de eerste gedachte die we meteen nadat we wakker worden dienen op te wekken en waarop onze motivatie van de hele dag steunt. Deze gedachte zal - net als alle andere gedachten - maar kort duren en weer verdwijnen; ze zal niet in ons bewuste denken gehandhaafd blijven. Dat is echter van weinig belang. Als we deze gedachte krachtig genoeg hebben opgewekt, zal ze onze bewustzijnsstroom doordringen en ook onbewust een heilzame invloed uitoefenen op al onze activiteiten van de dag. We moeten onszelf dan aan het eind van de dag wel eraan herinneren dat we deze oorzakelijke motivatie aan het begin van de dag hebben opgewekt.

Ideaal gezien zouden we vervolgens de onmiddellijke motivatie kunnen ontwikkelen, maar dat zal wat moeilijker zijn. Daartoe moeten we iedere keer als we door de dag heen een activiteit beginnen, de eerste, oorzakelijke motivatie in de bewuste herinnering oproepen. Dit type motivatie is daarom wat moeilijker te verwerven. We zijn bijvoorbeeld aan het werk, de telefoon gaat en iemand vraagt om informatie. Als we onszelf al goed getraind hebben, zullen we er misschien in slagen de onmiddellijke motivatie op te wekken en eraan denken de ander te antwoorden met de motivatie hem te helpen omdat we de wens hebben hem gelukkig te maken. In de praktijk echter zullen we in de meeste gevallen op zijn best een neutraal gemotiveerd antwoord geven, omdat we niet genoeg gewenning hebben opgedaan en omdat we nauwelijks tijd hebben om na te denken. Vaak ook zullen we ons gehinderd voelen en geïrriteerd. Daarom is het heel heilzaam om de oorzakelijke motivatie zo krachtig mogelijk te ontwikkelen.

Ik beveel u dan ook dringend aan op uw motivatie te letten, eerst te trainen in de oorzakelijke motivatie en daaraan vervolgens de onmiddellijke motivatie geleidelijk toe te voegen. Dit zijn mentale houdingen die gemakkelijk zijn aan te leren, ze zijn van groot belang. Ze stellen ons in staat extra rijkdom te geven aan het leven en ons leven niet te verspillen. Alleen al door het ontwikkelen van een goede motivatie kunnen we in feite met ogenschijnlijk heel gewone activiteiten heel heilzame resultaten boeken.

Voor boeddhisten is het ontwikkelen van een goede motivatie dan ook een uitermate belangrijke eerste stap. Vanaf het moment dat onze motivatie heilzaam is wordt alles wat onder invloed van die motivatie wordt uitgevoerd een beoefening van Dharma, dat wil zeggen een oorzaak voor het ervaren van geluk.

Mensen die voor het eerst een traditionele lezing over het boeddhisme bezoeken, zullen zich afvragen waarom er een troon is geplaatst voor degene die het Dharma-onderricht geeft. In het boeddhisme wordt de troon niet neergezet om een persoon te vereren, maar uit eerbied voor het onderricht dat gegeven wordt en om respect te tonen voor de betekenis van de Leer van de Boeddha.

Bovendien sluit men zo aan bij het model dat Boeddha Sakyamoeni zelf heeft ingesteld toen hij zich voorbereidde op het geven van de Soetra's van de Perfectie van Wijsheid. Voor hij aanving met dat onderricht, bouwde Boeddha met zijn eigen handen een troon, maakte er drie rondgangen omheen, boog er drie maal voor neer en nam vervolgens plaats op de troon om het onderricht te geven.

Deze traditie wordt tot op de dag van vandaag voortgezet door de boeddhistische Spirituele Leraren, die steeds drie neerbuigingen zullen maken voordat zij plaats nemen op de troon.

Dit is geen automatisch gebaar dat bij de traditie hoort en verder geen zin heeft. Wanneer de Leraar neerbuigt voor de troon waarop hij plaats zal nemen, mediteert hij en zegt specifieke gebeden. Hij visualiseert op de troon alle Meesters van de Overleveringslijn die het onderricht dat hij op het punt staat te geven, hebben doorgegeven. Terwij hij neerbuigt roept hij deze Meesters aan en verzoekt hen golven van inspiratie te geven aan hemzelf en aan allen die het onderricht volgen. Nadat hij op deze wijze de Meesters van de Overleveringslijn heeft aangeroepen en om hun zegen heeft verzocht, neemt hij plaats op de troon, terwijl hij visualiseert dat de Meesters van de Overleverings-lijn naar de kruin van zijn hoofd komen en in hem oplossen.

Er is nog een reden voor de neerbuigingen die de Spirituele Leraar maakt voor hij met het onderricht begint. Als hij op de troon zit, zit hij veel hoger dan de anderen en hij is het die spreekt, terwijl iedereen naar hem luistert. Hij loopt dan het risico dat hij trots ontwikkelt. Een van de tegenkrachten tegen trots is nederigheid en hij stelt zich nederig op door het doen van neerbuigingen. Natuurlijk wil dit niet zeggen dat alle Spirituele Leraren trots zouden ontwikkelen. Het wil alleen zeggen dat het risico bestaat. Onder de Spirituele Leraren die onderricht geven zijn boeddha's en bodhisattva's van een zeer hoog ontwikkelingsniveau die reeds alle vormen van trots voorgoed hebben uitgebannen. Maar er kunnen ook Leraren zijn die heel gewone mensen zijn en nog niet alle vormen van trots hebben overwonnen.

Vervolgens maken de leerlingen gewoontegetrouw op hun beurt neerbuigingen. Wederom dienen we te beseffen dat deze neerbuigingen het onderricht gelden. Ze worden gedaan uit respect voor de Leer, niet voor een menselijk wezen. Immers de Leer is de ware beschermer, de werkelijke toevlucht tegen het lijden van onfortuinlijke wedergeboorten en van het cyclische bestaan in het algemeen. Dankzij de Leer kunnen we bevrijding bereiken en voorgoed aan alle vormen van lijden ontsnappen.

Dus we zien dat een Spirituele Leraar zeker niet voor zijn eigen plezier plaats neemt op een troon. Integendeel, het is helemaal niet zo prettig op een troon te moeten zitten. Hooggezeten wordt de Leraar geïsoleerd van de anderen, hij is alleen en troont boven de anderen uit. Voor hem zitten tientallen personen die hem nauwkeurig gadeslaan en voortdurend op hem letten. Dat is een positie waarin niemand zich erg op zijn gemak voelt; daar is niets prettigs aan. Maar het is nu eenmaal een van de verplichtingen die de Leer van een Spirituele Leraar vraagt.

Van een praktisch gezichtspunt bekeken heeft de troon nog een voordeel. Als de Spirituele Leraar zich op dezelfde hoogte als de toehoorders zou bevinden, zou hij voor de mensen op de achterste rijen nauwelijks zichtbaar zijn. De troon heeft dus als het ware een soort podiumfunctie.

Natuurlijk kennen de meesten van jullie deze details reeds, maar het is nuttig ze voor nieuwkomers af en toe te herhalen. Het is beter van het begin af aan alle misverstand te voorkomen. Het mag niet gebeuren dat iemand die voor het eerst komt bij zichzelf denkt: "Die boeddhisten zijn werkelijk vreemde mensen. Ze hebben een troon nodig, ze buigen voor een mens, ze verafgoden iemand. Dat is op zijn minst toch erg vreemd!"

En... al is het onbehaaglijk op een troon te moeten zitten, de situatie biedt nog een voordeel, want zo kan Rinpochee jullie allemaal goed zien!...

Transcript en vertaling: Koosje van de Kolk
Bewerkt voor MM door Hans van den Bogaert

HOE VER GAAT EERLIJKHEID?

DE DERDE BLOEMLEZING UIT DE SOETRA'S DIE OVER HET LEVEN VAN SAKYAMOENI BOEDDHA GAAN. DE HIER AANGEHAALDE SOETRA-FRAGMENTEN KOMEN UIT "HET EVANGELIE VAN BOEDDHA" IN EEN VERTALING VAN PAUL CARUS UIT 1961, EN ZIJN QUA TAALGEBRUIK LICHTELIJK GEMODERNISEERD.

MORALITEIT

We zullen eens kijken naar de actualiteit van twee Dharma-leefregels, vastgelegd in de "vijf voorschriften" (panca sila):
Ik neem mij voor geen dingen te nemen die niet de mijne zijn.
Ik neem mij voor geen onwaarheid te spreken.

Stelen en liegen komen in het hedendaagse leven veel gezamenlijk voor, want haast elke vorm van "diefstal" maakt het noodzakelijk niet wijd en zijd eerlijk en open te worden verteld? Ook bedriegen en oplichterij hebben beslist met beide regels te maken...
Luisteren we eerst eens naar één der uiteenzettingen van de Tathagata zelf, die zich deze keer tot de monniken (bhikkoe's) richt:

"Hij, wiens begeerten vernietigd zijn, die vrij van trots is en alle wegen van hartstocht te boven is gekomen, heeft zichzelf overwonnen, is volmaakt gelukkig en standvastig van geest. Zo iemand zal in de wereld de rechte weg begaan.
Getrouw is hij, die in het bezit is van kennis, de weg ziende die tot Nirwana leidt; hij, die niet partijdig is, hij die rein is en overwinnaar en de sluier voor zijn ogen heeft weggenomen. Zo iemand zal in de wereld de rechte weg begaan."

De bhikkoe's zeiden: "Voor zeker, oh Bhagavan, zo is het: iedere bhikkoe, die aldus leeft, zichzelf overwonnen heeft en zich van alle banden bevrijd heeft, zo iemand zal in de wereld de rechte weg begaan."

De Gezegende zei: "Wat hij die streeft naar de stille vrede van Nirwana ook moge doen, hij moet bekwaam en oprecht zijn, nauwgezet en zachtmoedig, en niet trots.
Dat niemand een ander bedriege, dat niemand een ander verachte, dat niemand uit nijd of wrok een ander wense te schaden."
"Gelukkig is de eenzaamheid der vreedzamen, die de waarheid kennen en aanschouwen. Gelukkig is hij, die standvastig zichzelf altijd in toom houdt. Gelukkig is hij, bij wie elke smart en elk verlangen opgelost is. De overwinning van de halsstarrige ijdelheid van het "ik" is in waarheid het verheven geluk."

DE TAXICHAUFFEUR

De morele adviezen, zoals "dat niemand een ander bedriege", zijn overduidelijke basis-regels in alle leringen van de Boeddha - en niet alleen op bhikkoe's van toepassing. Zetten we deze kennis af tegen de praktijk in de huidige samsarische wereld.
In New Delhi ging ik samen met een rechtschapen vriend, de moslim Couchid, op pad naar een avondmarkt. Nu is het wijd en zijd bekend dat Indiase taxichauffeurs, de riksja-walla's, je belazeren met de taximeters - dus pleeg ik de afstand te schatten en spreek een vaste prijs met ze af;

20 roepies heen. In 15 minuten waren we er.
Doch Couchid wist dat die 20 roepies veel te veel waren, 15 was naar zijn idee het maximum dat de taximeter voor die afstand zou aangeven. En aangezien hij in al die jaren dat hij in Delhi leeft een afkeer van oneerlijkheid (bedriegen? stelen? allebei?) heeft opgebouwd, zou hij in vloeiend Hindi de terugtocht regelen. De riksjadriver schakelde dus na enige aandrang de taximeter in.
Helaas waren we geen van beiden in staat om in het donkere Delhi met zijn honderden gelijkvormige rotondes en alleëen precies na te gaan waar we waren en waar ons bestemmings-adres was; de chauffeur met zijn "toektoek" wist allebei precies, maar reed er doodleuk in grote rondjes omheen terwijl hij zichzelf hardop in het Hindi alsmaar verwijten maakte "oh nee, het moest tóch effies anders". En de taximeter liep maar door...
Dát het fout ging zag Couchid al binnen 15 minuten, maar herhaalde interventies bij de chauffeur brachten ons slechts in andere cirkels rondom het doel. En ach, bij 25 graden in de avondlucht was het niet onaangenaam, zo'n onbedoelde sightseeing - en vooral toen ik me de fraaie Dharma-lessen die hierin lagen realiseerde, moest ik uitkijken niet te duidelijk innerlijk te lachen om die goedbedoelde goudeerlijkheid.
Na enige koerswijzigingen meende Couchid met zekerheid een herkenningspunt terug te zien, en meldde hij de driver: "You're driving around in circles. We won't pay everything that is on the meter!".
Vervolgens werd er nogal wat heen en weer gevloekt in het Hindi, maar de resulterende volgende koerswijziging bracht ons opvallend snel op de juiste bestemming. En toen moest Couchid aannemelijk maken wat nu het goede bedrag was geweest - hij kwam uit op 25 roepies, na drie kwartier al met al. Dus geen 5 roepies besparing, maar 5 extra. Had hij misschien té eerlijk willen zijn? We laten Sakyamoeni nogmaals aan het woord:

TOT DE LEKEN-DISCIPELEN VAN DE STAD PATALIPOETRA

"Vijfvoudig, oh huisvaders, is het verlies van de boosdoener door zijn gebrek aan rechtschapenheid. In de eerste plaats valt de boosdoener - hij die ontbloot is van rechtschapenheid - in grote armoede door luiheid; in de tweede plaats wordt zijn slechte naam alom bekend; in de derde plaats komt hij, in welk gezelschap hij ook binnentreedt, hetzij van Brahmanen, edelen, gezinshoofden of sjamanen, schuw en verlegen binnen; ten vierde is hij vol angst, wanneer hij sterft; en ten laatste blijft zijn geest, wanneer het lichaam na de dood ontbonden wordt, in een ongelukkige toestand. Waar ook zijn karma wordt voorgezet, daar zal lijden en pijn zijn. Dit, oh huisvaders, is het vijfvoudige verlies van de boosdoener!"

"Vijfvoudig, oh huisvaders, is de winst van de mens die het goede doet door zijn rechtschapen handelen. In de eerste plaats verkrijgt de goeddoende mens - krachtig in rechtschapenheid - eigendommen door zijn vlijt; in de tweede plaats wordt zijn goede faam alom bekend; in de derde plaats, in welk gezelschap hij ook binnentreedt, van edelen, Brahmanen, gezinshoofden of leden der orde, komt hij binnen met zelfvertrouwen en zelfbewustzijn; ten vierde sterft hij zonder angst; en ten vijfde blijft zijn geest, wanneer het lichaam na de dood ontbonden wordt, in een gelukkige toestand. Waar ook zijn karma wordt voortgezet, daar zal hemelse zaligheid en vrede zijn. Dit, oh huisvaders, is de vijfvoudige winst van de goeddoende mens."

Misschien was Boeddha Sakyamoeni op details wat té optimistisch, want ik heb in het oosten heel wat boosdoeners (oplichters) gezien die bepaald niet "schuw en verlegen" op ons af kwamen en nergens in hun soms dagenlang durende actie sporen van twijfel of wroeging toonden. Maar de kern van zijn betoog kunnen we wel samenvatten als "Goed doen loont. Slecht doen heeft ook gevolgen, voor de persoon zélf." Nergens in de Soetra's lezen we dat wij "andermans zedenmeester" zouden moeten zijn, en diens (soms door gewoontevorming ingeslepen) handelen tot elke prijs moeten tegengaan. Want we moeten "bekwaam en oprecht zijn, nauwgezet en zachtmoedig, en niet trots". Misschien was Couchid wel té oprecht, op het trotse af, door een volkomen ingeburgerd gebruik te willen doorbreken. Misschien vertrouwde hij te weinig op de karmische gerechtigheid (of zoals hij het zelf zou uitdrukken "Allah's straffende hand"), die het ons soms wat makkelijker maakt om mijn-broeders-hoeder neigingen in te tomen.

Wellicht dat de moderne frase "Verbeter de wereld, begin bij jezelf" nog wel het beste de les hieruit weergeeft. Soms is het beter een beperkt onrecht te accepteren in plaats van te bestrijden, zodat je extra (in dit voorbeeld: 30 minuten!) de tijd hebt voor de écht belangrijke verbeteringen en onrechtvaardigheden - in jezelf! Daardoor zien anderen, misschien zelfs Indiase taxichauffeurs, dan weer een steeds voorbeeldiger, van elke trots onbloot mens om van te leren!

Erik de Ruijter

De Kunst van de thangka schilder, een communicatie

Eens bezocht de Gezegende Boeddha Sakyamoeni de koning van Magadha. Omdat de koning indruk wilde maken op zijn buurman zette hij kunstenaars aan het werk om de Boeddha te schilderen. De Gezegende gaf hiertoe zijn toestemming, maar het licht dat van zijn lichaam straalde was zo sterk dat de kunstenaars hem niet rechtstreeks konden aanschouwen. Toen de gestalte van de Boeddha echter in een nabije vijver werd weerspiegeld, namen de kunstenaars de afmetingen op van de spiegeling op het water. In het Tibetaans heet dit de thoeb-pa choe len-ma, de waterspiegel-beeltenis van Boeddha. Sedert die tijd is het hiervan afgeleide rooster waarmee de Tibetaanse kunstenaars nog altijd een perfect geproportioneerde Boeddha tekenen van meester op leerling doorgegeven.

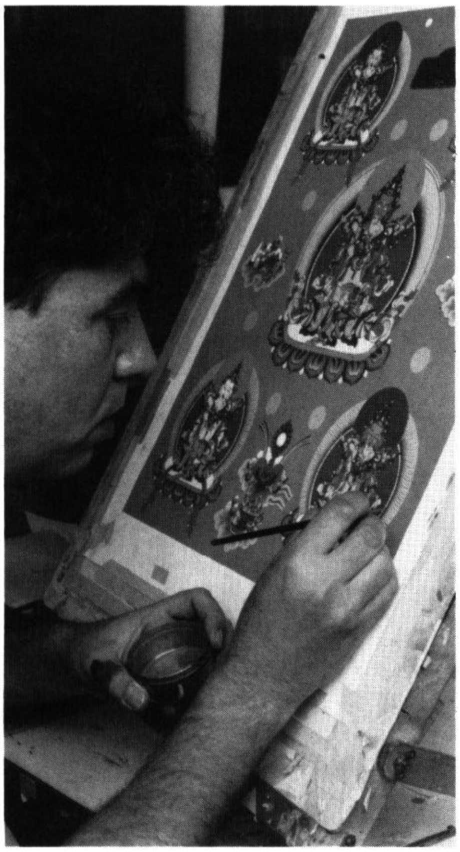
In 1972-73 raakte Andy Weber in Nepal voor het eerst gefascineerd door thangka's. Hij had geen westerse kunstopleiding, maar zijn toenemende Dharma-wijsheid ontwikkelde zich op een spontane wijze steeds meer naar de visuele kant. Hij begon zijn thangka studie in Boudhanath, het dorpje om de grote stoepa in het centrum van de Kathmandu vallei bij Lhundup Amdo. Die liet hem kennis maken met Vadjrayana afbeeldingen en bracht hem de grondbeginselen van het tekenen bij. Na verdere studie in Nepal, in het bijzonder bij de beroemde schilder Thargye, heeft hij zich thans gevestigd in het Manjushri Instituut te Cumbria, waar hij ook zijn atelier heeft. Naast het schilderen van thangka's, illustreert hij boeddhistische uitgaven, inclusief de boeken van Geshe Kelzang. Veel van zijn schilderingen zijn door Tharpa Publications en Wisdom Publications uitgegeven als kaarten en posters. Het volgende artikel is een stukje autobiografie.

Andy: "De westerse kunstenaar gebruikt zijn werk om zijn gevoel, zijn ideeën, zijn emotionele bewogenheid tot uitdrukking te brengen en laat het dan aan het publiek zien in een galerie of in iemands huis. Hij legt een zeer tijdelijke, individuele verklaring af. Bij de thangka schilder gaat het er niet om zichzelf uit te drukken, maar om een communicatiemedium te zijn voor de Boeddha. Hij is een dienaar van de Spirituele Gemeenschap, die visuele hulpmiddelen verschaft om de beoefening van zijn/haar spirituele broeders en zusters te vergemakkelijken.

Een thangka is iets heel anders dan een werelds schilderij. De relatie tussen de thangka en degene die de thangka gebruikt voor zijn meditaties groeit naar gelang diens begrip van de boeddhavorm en de staat van verlichting groeit. Het westerse publiek kijkt naar een schilderij om het zintuiglijke plezier of om te delen in een emotie of politieke overtuiging. Het blijft meestal bij die ervaring en de invloed van de schildering is dus beperkt. Wanneer je een retraite doet met een thangka leef je er voortdurend mee. Er zal zich een relatie ontwikkelen tussen de boeddhavorm en de mediteerder: telkens kijk je er met andere ogen naar en de schildering komt tot leven.

Een "groot" thangkaschilder beschikt vaak over buitengewone eigenschappen. Hij moet creatief

medium voor de Boeddha



Andy Weber

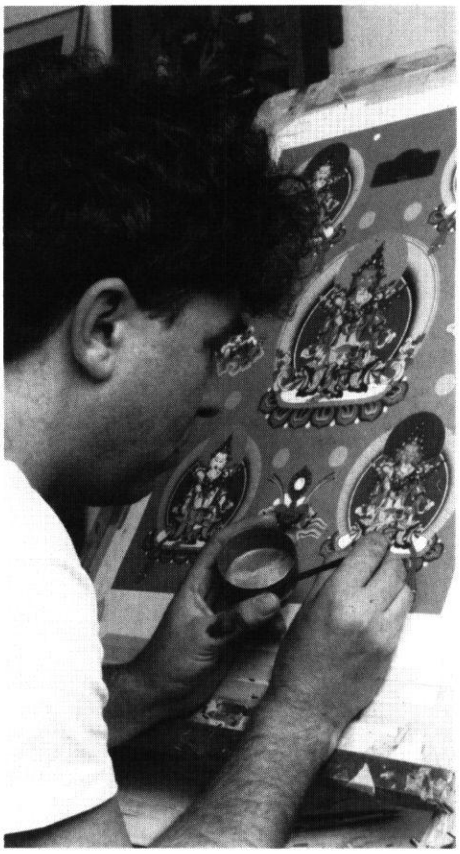
zijn, kunstenaar zijn, maar hij moet ook een buitengewoon vakmanschap bezitten. Hij moet geoloog zijn om de stenen te vinden die hij voor het maken van bepaalde kleurpigmenten moet vermalen. Hij moet plantkundige zijn, die weet welke kleuren uit welke planten verkregen kunnen worden. Mijn eerste leraar, Lhundup Amdo, vertrouwde mij een heel oud Tibetaans boek toe met de roosters waaruit je de precieze afmetingen van de meeste Vadjrayana boeddhavormen kunt afleiden. Hij had het boek van zijn leraar gekregen. Mijn belangrijkste leraar Thargye, komt uit een geslacht van thangka schilders dat terug gaat tot zijn overgrootvader. Een thangka schilder moet deze diepe kennis van de traditionele overdracht ontvangen hebben. Daarbij bracht Thargye mij bijvoorbeeld ook de praktische vaardigheden bij van het voorbereiden van het linnen, het zelf bereiden van kleuren en het maken van mijn eigen penselen.

Ik schilder nu zestien jaar thangka's maar voel mij nog steeds een leerling. Ik weet dat ik niet volleerd ben. Ik werk altijd met de traditionele roosters, zodat de afmetingen correct zijn. Ik moet nog steeds de lijnen tekenen maar het rooster wordt steeds minder belangrijk naarmate je de gestalte van de Boeddha verinnerlijkt; na vijfendertig jaar kan mijn leraar de juiste afmetingen aangeven door het tekenen van een paar stipjes.

De beste thangka schilder die ik ken is Siddhi Moeni Shakya, een Newari schilder die in Kathmandu woont. Hij leeft heel eenvoudig en teruggetrokken maar is heel belangrijk voor andere schilders omdat zijn schilderingen zo krachtig zijn. Er wordt zelfs gezegd dat sommige van zijn schilderingen kunnen spreken. Hijzelf is een buitengewone tantrische beoefenaar en talloze verhalen doen de ronde over mystieke ervaringen die zijn schilderingen teweegbrengen. Hij heeft zo'n krachtige concentratie ontwikkeld dat hij een volmaakt geproportioneerde Boeddha kan tekenen zonder rooster, met één enkele ononderbroken lijn.

Hoewel Boeddha Sakyamoeni een Indiër was, beeldt een Tibetaanse schilder hem Tibetaans af en een Chinese schilder Chinees. Een westerling ziet een boeddha met westerse ogen. Ik schilder voor een overwegend westers publiek en gebruik zodoende westerse technieken. Ik heb geleerd om zelf verf en kwasten te maken, en hoewel ik graag met echt goud schilder, gebruik ik hoofdzakelijk (designer's) gouache en soms moderne hulpmiddelen zoals een airbrush.

Artistiek werk is mijn spirituele terrein. In de soetra's staat dat het schilderen van boeddha's een zeer goede manier is om negatief karma te zuiveren. Het is mijn



bron van spirituele groei. Ik ben er tevreden mee als dat mijn arbeid is in dit leven. Boeddha schrijft schilders een zeer bijzondere discipline voor; dat is een deel van onze opleiding. We hebben bepaalde geloften en regels waar we ons aan dienen te houden, bijvoorbeeld wanneer je aan een thangka begint en wanneer je een thangka afmaakt, wanneer je de ogen "opent" enzovoort. Ik schilder ongeveer zes tot acht uur per dag en doe soms twee à drie maanden over één schildering. Je kunt ook niet werken als een gewone schilder; je moet in een ontvankelijke stemming zijn. Ik mediteer voor ik begin en natuurlijk dwaalt de afbeelding waarmee ik zo'n groot deel van de dag heb doorgebracht door mijn avondgebeden. Thangka's schilderen vereist een grote mate van concentratie, een voortdurend alert zijn. Eén ongelukje kan de hele schildering bederven.

Vroeger gaf ik vrij veel les, maar nu ben ik heel selectief. Elk jaar

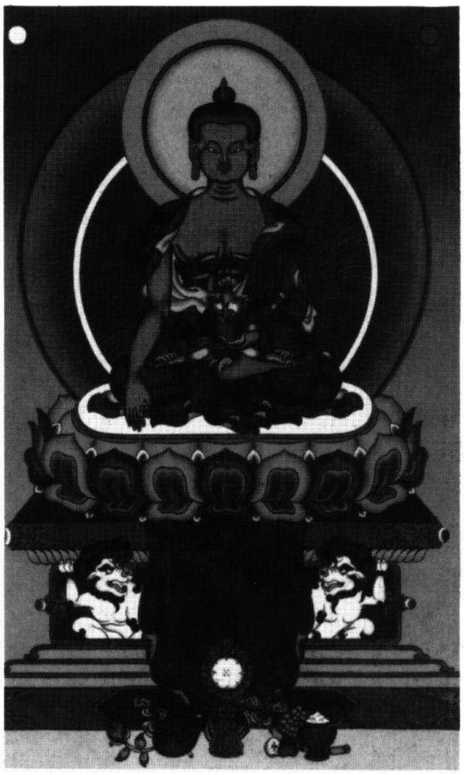
tekening van Andy Weber

geef ik een maandcursus in Nederland. Dat gebeurt heel strikt en heel geconcentreerd. Mijn studenten oefenen zoals ik dat heb gedaan, door dezelfde afbeelding steeds weer te tekenen. Als ze het volgende jaar terugkomen hebben ze de juiste eigenschappen die ik weerspiegeld zie in hun tekeningen: bescheiden, toegewijd aan de Leer van de Boeddha, met respect voor religieuze objecten. Ze hebben dan de moed om door te zetten en de ongemakken van de opleiding te accepteren. Ik denk dat het ongeveer vijf jaar duurt om onder begeleiding van een leraar de grondbeginselen te leren. De Meester Palden Beru van Samye Ling (Schotland red.) verlangt een verbintenis van zeven jaar voor hij iemand als leerling aanneemt. Doorzettingsvermogen is een zeer speciale eigenschap; groot artistiek talent en een sterk creatieve inslag is niet altijd bevorderlijk en kan zelfs een obstakel zijn.

Ook mensen die gewoon eens proberen een boeddha te tekenen creëren veel positieve energie. De Tibetanen geloven dat het tekenen van een boeddha de deur naar de drie lagere bestaanswerelden kan sluiten. Hoe vertrouwder je raakt met de beeltenis, des te meer kans er is dat deze op het moment dat je sterft aan je geest zal verschijnen. In het verre oosten weten de mensen dat het in opdracht laten vervaardigen van een religieuze schildering een manier is om veel positieve energie of verdienste te vergaren. Vroeger bracht men in Tibet wanneer iemand ernstig ziek was een schilder mee, die aan het ziekbed boeddhavormen schilderde, terwijl een monnik mantra's zei. De verdienste werd dan toegewijd aan de zieke en er doen vele verhalen de ronde over mensen die op wonderbaarlijke wijze genazen. Het object van de schilderingen heeft zelf een ongelooflijke kracht. Elke boeddha-afbeelding, hoe slecht ze ook getekend is, is het Nirmanakaya aspect van de Boeddha en verdient dan ook respect.

Tegenwoordig kom je in de huizen van vele mensen in het westen ook boeddha-afbeeldingen tegen; ze zijn een onderdeel van onze cultuur aan het worden. Ik ben schilder geworden als onderdeel van mijn spirituele zoektocht; ik ben verwonderd over de manier waarop het zich allemaal ontwikkeld heeft. De thangka's die ik schilder en mijn posters en kaarten worden nu door duizenden mensen over de gehele wereld gebruikt, maar het begon zuiver met de liefde voor het object, visueel boeddhisme. Het is soms moeilijk geweest door te gaan, vooral tijdens mijn opleiding in het verre oosten, toen ik zo arm was dat ik soms enkel thee dronk als ik mij geen eten kon veroorloven. Er zijn momenten geweest van grote ontmoediging, maar ik wist mij altijd verzekerd van de zegen en inspiratie van mijn Spirituele Leraar Lama Yeshe en de niet aflatende steun, zowel fysiek als mentaal, van Geshe Kelzang. Zonder de inspiratie van deze twee Lama's zou mijn werk niet mogelijk zijn geweest".

Vertaling: April Elzenga



Schildering van Andy Weber

Andy Weber neemt nog steeds opdrachten aan voor thangka's. Indien u hiervoor of voor het boek "Images of enlightenment", (geschreven door Andy Weber en Jon Landaw; verschijnt binnenkort) belangstelling heeft, kunt u contact opnemen met Andy Weber via het Maitreya Instituut te Emst.

De thangka schildercursus die jaarlijks bij het Maitreya Instituut door Andy Weber wordt gegeven is dit jaar meer toegankelijk gemaakt voor mensen die een kortstondige kennismaking wensen, door de cursus in drie gedeelten op te splitsen. Deze vallen in de zomervakantie in de periode tussen 17 juli en 7 augustus. Meer informatie vindt u in het programma overzicht.

DE VASTENRETRAITE (NYUNGNÉ)

IN HET VOLGENDE ARTIKEL BESCHRIJFT DE NEDERLANDSE MONNIK GELONG THUBTEN LODREU (HERMES BRANDT) DE VOORDELEN VAN DE TIBETAANS BOEDDHISTISCHE VASTENRETRAITE MET DE BOEDDHA VAN MEDEDOGEN AVALOKITESHVARA. DEZE VASTENRETRAITE WORDT VOORAL BEOEFEND IN DE "BOEDDHAMAAND" VAISAK, WESAK OF SAKA DAWA, WAARIN GEBOORTE, VERLICHTING EN PARINIRVANA VAN BOEDDHA SAKYAMOENI WORDEN HERDACHT. OOK DIT JAAR BIEDT HET MAITREYA INSTITUUT DE GELEGENHEID AAN DEZE VASTENRETRAITE IN GROEPSVERBAND EN ONDER DESKUNDIGE LEIDING DEEL TE NEMEN (zie het programma overzicht).

De vastenretraite met Avalokiteshvara, in het Tibetaans Nyungné geheten, is een zeer krachtige methode om in korte tijd veel karmische schulden af te lossen en tegelijkertijd veel positief karma te verzamelen. De methode is bijzonder geschikt voor de hedendaagse westerling, omdat hij slechts twee volle dagen vergt, maar toch zeer effectief is.

J.P. Kool

Gelong Thubten Lodreu

Deze zuiveringsmethode werd door Avalokiteshvara zelf onderwezen aan de Nepalese non Gelongma Palmo, en is tot op de dag van vandaag in een ononderbroken lijn overgeleverd. De methode behoort tot de boeddhistische tantra en valt in de klasse van Kriya Tantra. Dit houdt wel in dat men om deze beoefening volledig te kunnen doen een tantrische inwijding moet hebben ontvangen. De meest geëigende inwijding is die van de Duizendarmige Avalokiteshvara, maar ook andere inwijdingen in de boeddhistische tantra's zijn een geldig paspoort tot deze beoefening.

De geringste kwalificatie nodig om deze methode te kunnen beoefenen is Toevlucht te hebben genomen in de Leer van de Boeddha. Dat hoeft niet persé door middel van een ceremonie te zijn. Het is voldoende als men in zijn hart toevlucht heeft genomen tot de Boeddha, diens Leer en de Spirituele Gemeenschap. Met alleen toevlucht als basis mag men niet alle onderdelen van de meditatiemethode beoefenen, maar men kan wel een krachtige zuiveringsretraite doen.
Als men zou trachten zonder toevlucht deze vastenretraite te doen zou men, indien niet meteen afgeschrikt door het religieuze aspect, toch niet voldoende gemotiveerd zijn om de moeilijke tweede dag door te komen. Zonder toevlucht zou het alleen maar zelfkwelling worden. Als bijvoorbeeld vermageren de motivatie zou zijn, dan zijn daarvoor veel betere en aangenamere methoden.

De vastenretraite met Avalokiteshvara is een combinatie van meditatie op liefde, mededogen en leegte, mantra recitatie, buigingen, offergaven maken en vasten. Op de vooravond van de eigenlijke retraite wordt een inleiding gegeven en worden bepaalde organisatorische zaken geregeld. Op beide hoofddagen zijn er drie meditatie zittingen van elk drie uur. Op de eerste dag wordt slechts één maaltijd genuttigd. Op de tweede dag wordt niets gegeten, niets gedronken en wordt ook totale stilte in acht genomen. De ochtend van de derde dag vindt nog één sessie plaats, die rond half acht 's ochtends wordt beëindigd.

Omdat deze beoefening fysiek veel vergt is het noodzakelijk dat men een goede gezondheid heeft. Bovendien is voorlopig ook een redelijke beheersing van het Engels gewenst, aangezien de tekst die gebruikt wordt in het Engels gesteld is. Omdat zuiverheid bij deze methode erg belangrijk is, behoort men schone kleren te dragen. Het is aan te raden ook een tweede schoon hemd mee te brengen. Is men in het bezit van vadjra en bel dan kan men die tijdens de rituelen gebruiken.

Door het doen van deze vastenretraite zuivert men al het negatief handelen van veertigduizend eonen, aldus staat vermeld in een commentaar van de bodhisattva Dawa Gyaltsen, één van de leraren van de overleveringslijn. Het is ook mogelijk een vastenretraite speciaal toe te wijden aan het elimineren van een bepaald probleem, zowel van zichzelf als van iemand anders.

Avalokiteshvara

Hier volgen een paar uitspraken van ervaringen van deelnemers aan de vastenretraite van mei 1988:

"Ik vond de Nyungné bijzonder inspirerend. Ongelooflijk zwaar, vooral de tweede dag....in elk geval was het de moeite en het "lijden" waard."

"De Nyungné is zo prettig, omdat je werkelijk voelt dat je met lichaam, spraak en geest aan het zuiveren bent... de gezangen zijn prachtig, evenals de gebeden; alleen dat brengt al grote gelukzaligheid."

"De beoefening vind ik bijzonder confronterend. Een echte spirituele graadmeter. Het wordt moeilijk om de motivatie goed en zuiver te houden. Bij de eerste probleempjes begint het al. Spierpijn komt op, moeheid, honger, luiheid en daar gaat je motivatie. De aandacht gaat dan alleen naar jouw probleem en je wereld wordt bijzonder klein. Er is dan geen plaats meer voor anderen. Dit is een punt waar ik hard aan gewerkt heb tijdens deze Nyungné."

"Dit was mijn zevende Nyungné. Ze worden steeds minder zwaar en fijner om te doen."

De volgende Nyungné onder leiding van Gelong Thubten Lodreu zal worden gehouden van zaterdagavond 13 juni tot dinsdagochtend 16 juni. Voor meer informatie zie het programma overzicht.

TIBETNIEUWS

BUITENLANDERS WORDT GEVRAAGD GEVANGENISSEN NIET TE BEZOEKEN.

Een Tibetaanse dissident in Lhasa heeft het westen gevraagd geen delegaties meer te sturen naar gevangenissen in Tibet, nadat een dergelijk bezoek van Zwitserse autoriteiten leidde tot de eenzame opsluiting van vier gevangenen. Enkele gevangenen hadden leuzen geroepen tijdens een bezoek van vier Zwitserse diplomaten aan de Drapchi gevangenis, die drie kilometer ten noorden van Lhasa ligt. Zwitsers, die een bezoek van twee dagen aan de Tibetaanse hoofdstad brachtten, moesten de gevangenis binnen enkele minuten verlaten en de vier gevangenen werden naar speciale strafcellen overgebracht, waar ze totaal geïsoleerd zijn.

Een lid van de verboden pro-onafhankelijkheidsbeweging in Tibet heeft buitenlandse delegaties verzocht de gevangenissen de komende tijd niet te bezoeken. "De bezoeken eindigen met meer martelingen voor de gevangenen, en veroorzaken meer moeilijkheden voor de familieleden [zie MM jrg.13, nr.3]. Persoonlijk denk ik dat ze (de bezoeken) meer problemen dan hulp brengen.... De wereld moet dit serieus overwegen." De schrijver beweert dat deze bezoeken soms door de Chinese autoriteiten als smoes worden gebruikt om bepaalde gevangenen verder te straffen.

Een diplomaat in Londen, die ervaring heeft in het bezoeken van gevangenissen in China, zei het onverstandig te vinden hiermee door te gaan zolang het Internationale Rode Kruis geen toegang heeft tot de gevangenen. Het Rode Kruis is bereid een gevangenis te bezoeken als zij de gevangenen mogen registreren en - onder vier ogen - met ze mag spreken. China heeft deze condities nog niet willen aanvaarden.

VLUCHTELINGEN OVERGEDRAGEN AAN CHINESE GRENSPOLITIE

Nepalese politieambtenaren hebben onlangs tenminste achttien Tibetaanse vluchtenlingen aan de Chinese politie overgedragen, aldus een ooggetuige in Nepal.
Vijf nonnen, vier monniken en ongeveer negen andere jonge Tibetanen werden gearresteerd door de Nepalese politie op twintig kilometer ten zuiden van de Nepalees-Tibetaanse grens. Zij werden teruggebracht naar de grenspost, waar ze aan de Chinese politie aldaar werden overgedragen. De Tibetanen, die allemaal een tas op hun schouders droegen, werden tijdens het terugmarcheren naar de grens herhaaldelijk geschopt en geslagen.
Volgens internationale afspraken is Nepal verplicht vluchtelingen niet terug te sturen, tenzij er zekerheid verkregen is dat zij niet vervolgd zullen worden door de Chinese autoriteiten. Hoewel regelmatig gemeld wordt dat Tibetaanse vluchtelingen door de Nepalese politie vreselijk afgeranseld en/of overgedragen worden aan de Chinese politie, zijn er zelden ooggetuigen van deze praktijken. Het afpersen van geld en waardevolle objecten van Tibetanen die proberen hun land te ontvluchten is aan de orde van de dag wanneer deze vluchtelingen door de grenspolitie ontdekt worden.

Ondanks de bovenstaande sombere berichten, was 1991 een belangrijk en gunstig jaar voor "de Tibetaanse zaak". Er stond een aardige opsomming van belangwekkende feiten in de nieuwsbrief van de Stichting Hulp aan Tibetanen (SHAT). Hier volgen er een paar uit de rubriek "WIST U DAT... ":
- er een resolutie over Tibet is aangenomen op 20 augustus j.l. (1991) te Genève door de 43ste Sub-Commissie van de Rechten van de Mens van de Verenigde Naties? Het is voor het eerst sinds 1965 dat er weer een resolutie over Tibet door de Verenigde Naties is aangenomen.
- President George Bush op 28 oktober j.l. (1991) een wetsvoorstel van het Congres bekrachtigde waarin Tibet erkend wordt als een bezet land?
- de Dalai Lama officieel ontvangen is door de Britse Premier Major? Dit is opnieuw een belangrijke doorbraak gezien de speciale verhouding van Londen met Peking inzake Hong Kong.

Door: Paula de Wijs-Koolkin

uit: Chö Yang

EEN ERVARING EEN ERVARING EEN

EEN ERVARING EEN ERVARING EEN ERVARING EEN ERVARING
EEN ERVARING EEN ERVARING EEN ERVARING EEN

Everything is Dharma. Elk ding, alles is Dharma.
Kijk, het zit zo met Dharma, met waarheid: Lama Zopa zei eens - ik meen dat het in Maasbommel was - "everything is Dharma". Een hele poos later zei Geshela tegen mij: "you teach Dharma". En sindsdien zit ik ermee. Met Dharma. Alles is Dharma, Geshela en ik waren er bij toen Lama Zopa zijn uitspraak deed. Dharma heeft een eeuwig lange adem en een eeuwig lange echo. Zo lang dat men er af en toe gewoon kortademig van wordt. Heel simpel en toch ook weer niet. Maar voor geen titel of jota, noch voor een miljard zou ik Geshela in de kou laten staan met zijn verzoek, al was het alleen omdat ik zelf zo'n verschrikkelijke hekel heb aan kou. Helaas hoort kou er ook bij, bij alles.

Als men de uitspraak nauwkeurig bestudeert is Dharma één grote en onontwarbare kluwen van tegenstrijdige zaken: het goede en het niet-goede; het slechte en het niet-slechte; het iet en het niet; kortom met al die tegenstellingen zou dit opstel snel uitgeschreven zijn. Alles is Dharma nietwaar? Het ongeordende, de chaos en al het ordelijk geschapene.

In feite - en daar gaat volgens mij het Tibetaans boeddhisme ook van uit - is elke mens een minuscule kleine Dharma van statistisch pakweg 80 à 90 stoffelijke jaren levensduur. Wat doet een mens er mee tijdens zijn leven? Mijn antwoord is: "weet ik veel". Ik ben hoogstens in staat voor mezelf een formule samen te stellen, maar dat is geen eenvoudige aangelegenheid.

Al die miljarden kleine Dharma's die door de eeuwen heen in levende schepsels hebben vertoefd, moeten - naar mijn bescheiden mening - weer terug gegaan zijn naar hun Oorsprong, de Ene, de Alomvattende Dharma. Als dat niet het geval zou zijn zou er van onze westerse logica en van de oosterse geen snars deugen. Dan zou er geen enkele sprake zijn van de onuitputtelijkheid die aan Dharma wordt toegedacht.
Wie ooit het voorrecht heeft gesmaakt een of andere waterbron in de bergen uit de grond te zien borrelen kan figuurlijk gesproken een parallel trekken met Dharma. Hoe onbevattelijk het ook moge zijn, Dharma is de onuitputtelijke bestaansbron van deze planeet en alle andere hemellichamen en de tussenstof die hen allen bijeen houdt. Die redenatie is ook van toepassing op mensen. Ongeacht de dagelijkse moord-en-doodslag overal ter wereld of de hart-en-ziel-beroerende daden van metterdaad uitgevoerde barmhartigheid, de hele mensheid wordt bijeengehouden door de "specie" Dharma. Het kost moeite, heel veel moeite tot die erkenning te komen, maar daarin ligt nu juist het joyeuze van het Dharma-spel.

Het mag gerust wel wat vaker in de westerse herinnering opgehaald worden dat lang voor de komst van beroemdheden zoals Galileï, Newton, Einstein, Abel Tasman

ERVARING EEN ERVARING EEN ERVARING EEN ERVA-RING EEN ERVARING EEN ERVARING EEN ER-VARING EEN ERVARING EEN ERVAI

en vele, vele andere, in het verre oosten een mens van vlees en bloed zeven brandpunten vaststelde waaromheen het menselijk leefpatroon zich afspeelt. Begiftigd met een onvoorstelbaar hoog I.Q. heeft die man het zevental brandpunten verdeeld in een groep van drie - lichaam, spraak en geest - waarmee de individuele mens werd gekwalificeerd, en een groep van vier - Spirituele Leraar, Boeddha, Dharma en Sangha - waarmee het collectieve gebeuren werd overkoepeld. Dat was in een tijd dat er nog helemaal geen sprake was van hooggeschoolde specialisten op allerlei terreinen van de mensenmaatschappij.

Met en tijdens het hanteren van die zeven brandpunten - zo onderrichtte deze man - behoorde men vooral niet het centrale brandpunt uit het oog te verliezen. Dat centrale brandpunt was Dharma en tot op de dag van vandaag is het zo gebleven. Maar de arbeid om tot Dharma te komen dient in elk van de andere zes focusgebieden te worden verricht.

Elke Dharma-zoeker zal zich van meet af aan moeten voorbereiden (en bezig zijn) op twee fronten tegelijkertijd. Het ene front is de eigen persoonlijkheid in de vorm van eigen lichaam, spraak en geest. Het andere front is de combinatie van Spirituele Leraar, Boeddha, Dharma en Sangha. Gebeurt dat niet, dan haalt men zich nodeloos een onbekende hoeveelheid moeilijkheden, belemmeringen, hindernissen en dergelijke op de hals. Kort gezegd is Dharma-studie gelijktijdig een individueel en een gemeenschappelijk gebeuren.

De Dharma-student kan zich niet veroorloven het "niets" als tegenpool van het "alles" onbestudeerd te laten. Hetzelfde geldt voor "dood" als tegenstelling" van "leven" en voor de onlosmakelijke menselijke onderworpenheid aan "wakker zijn" en "slapen". Kortom het welslagen van Dharma-studie is een kwestie van grootst mogelijke kennis en inzicht in de (potentiële) tegenstellingen waarmee dit universum is volgestouwd.

De totaliteit van Dharma omvat ook ellende. Ellende is het uitgangspunt geweest van Siddharta Gautama. Daarop baseerde hij als Boeddha zijn Leer. Globaal gezegd is ellende alles wat lijnrecht tegen Dharma indruist. Men ziet de ellende als gevolg van ontbossing of overbevissing of overbevolking, om een paar voorbeelden te noemen. Die enkele voorbeelden zijn linea recta of langs omwegen terug te voeren tot de mens in de hoedanigheid van lichaam, spraak en geest. Zolang de mens die drie machtige faculteiten niet onder controle weet te brengen zal Dharma voor hem of haar een fantasie of utopie blijven. In dat geval is het heel gemakkelijk zich te verschuilen achter de bewering "Dharma bestaat niet". En daarmee is de relatie van Dharma tot Avidya (= onwetendheid, red.) heel simpel aangetoond.

Wat men voor zichzelf moet doen om Dharma te winnen?

Heel eenvoudig: plant het Dharma-zaadje binnen in uzelf en zorg dat u er bij blijft als het begint te groeien (en te bloeien).

Door: D. Bakker

ONDER DEZE TITEL ZULLEN WIJ REGELMATIG KORTE PRAKTISCHE TIPS VOOR MEDITATIE PUBLICEREN, DIE WORDEN AANGEDRAGEN DOOR JON LANDAW, EEN VAN DE EERSTE DISCIPELEN VAN LAMA THUBTEN YESHE. JON IS ONDERMEER BEKEND DOOR BOEKEN DIE HIJ SCHRIJFT, ZOALS HET KINDERBOEK PRINS SIDDHARTA.

Eén van de voorbereidende beoefeningen voor meditatie is het opzetten van een altaar. De functie van een altaar is onze aandacht te richten op de objecten van toevlucht, de Drie Juwelen: Boeddha, de Leer (Dharma) en de Spirituele Gemeenschap (Sangha) en ons te inspireren de realisaties van de Drie Juwelen binnen onszelf te verwezenlijken.

Op elk boeddhistisch altaar behoren Lichaam, Spraak en Geest van de Boeddha symbolisch aanwezig te zijn. Zijn Lichaam in de vorm van een beeldje of afbeelding; zijn Spraak als een tekst, zoals de Soetra van de Perfectie van Wijsheid; en zijn Geest in de vorm van een stoepa. Als het niet mogelijk is om van alle drie een symbool neer te zetten, kunnen we volstaan met een enkele beeltenis van Boeddha. In dat geval symboliseert het kruinchakra het Lichaam van de Boeddha, het keelchakra zijn Spraak en het hartchakra zijn Geest.

Een huisaltaar kunnen we net zo simpel of uitgebreid maken als we willen. We kunnen er veel verschillende afbeeldingen op zetten of een enkele. Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft echter gezegd dat we niet meer afbeeldingen moeten neerzetten dan die waar we met het juiste respect zorg voor kunnen dragen. Het is beter slechts een eenvoudige afbeelding te hebben die we netjes en schoon kunnen houden, dan een heleboel achteloos neergezette beelden die onder het stof komen te zitten. Als we een verzameling van verschillende afbeeldingen op ons altaar hebben, behoren de afbeeldingen van onze Spirituele Leraren - die de belichaming zijn van de Drie Juwelen - de centrale, meest gerespecteerde plaats in te nemen.

door Jon Landaw

MAITREYA-ZWOLLE

Tijdens zijn laatste bezoek in oktober 1991 heeft Lama Zopa Rinpochee ons verzocht een stadscentrum te beginnen. Na enig overleg bleek Zwolle de meest geschikte plaats te zijn. Zwolle is een fraaie provincie- en universiteitsstad en ligt slechts 21 kilometer ten noorden van Emst. Voor de hele noord en oost regio ligt het centraal, buiten het file-gebied en het is goed per trein bereikbaar. Toen Rinpochee gevraagd werd naar een naam voor het nieuwe stadscentrum, zei hij eenvoudigweg "Maitreya-Zwolle", wat natuurlijk al voldoende is.

De speurtocht naar een pand verliep voorspoedig: in januari j.l. besloot Jan de Ruiter tot aankoop van een mooi pand dat groot genoeg is voor zowel Maitreya-Zwolle als voor zijn nieuwe boekwinkel (die Phoenix zal heten). April Elzenga is verantwoordelijk voor de programmering in het nieuwe Stadscentrum en er wordt al veel gedacht en gepraat over wat er aan cursussen en lezingen geboden zal worden.

De oplevering van het pand vindt plaats in juni en dan zullen we steun nodig hebben voor het lichte opknapwerk (schilderen etc.). Daarna beginnen ook de regelmatig terugkerende werkzaamheden. Voor beide zoeken wij nu al vrijwilligers!
Even eruit en positief bezig zijn... heb je tijd en zin, bel: 03417 - 61980.

KINDER PAGINA

Brievenbus

Wil je reageren op deze pagina, heb je vragen over het boeddhisme of Tibet of wil je iets bijdragen, dan kun je dit sturen naar het Maitreya Instituut, onder vermelding van "Kinder Pagina". ter attentie van Jeroen en Liang.
Het adres van het Maitreya Instituut vindt je achterin dit fraaie magazine.

LEES EEN BEEST

Vorige keer hadden we het over een klein lief beestje dat er erg onschuldig uitziet. Deze keer hebben we het over een iets minder onschuldig beest: de gier. De zwarte gier leeft in bergachtige streken; zijn verspreidingsgebied strekt zich uit van Turkije tot Tibet. Af en toe wordt deze vogel in het zuiden van Europa gesignaleerd. De spanwijdte van de vleugels van de zwarte gier is ongeveer 2,8 meter. Deze gier leeft niet alleen van aas; hij maakt ook jacht op hagedissen, kikkers en knaagdiertjes. De partners broeden om de beurt en het vrouwtje legt slechts één ei.

KWARTAALSPREUK

Iedere keer brengen we je hierin een bekende of mooie uitspraak van een belangrijke Tibetaan of een Boeddha, vertaald in het Nederlands. Deze keer een uitspraak van de Boeddha Sakyamoeni:

"Gezondheid is de grootste gave,
tevredenheid de grootste schat,
vertrouwen de beste vriend,
Nirwana het hoogste geluk."

DE ONTDEKKINGSREIS......

Vorige keer hebben we "Toewijding aan de Spirituele Leraar" besproken. Nu bespreken we het tweede onderwerp van het begin van de "mentale ladder": Het waardevolle mensenleven.

Het is belangrijk te weten dat we een waardevol mensenleven hebben en dat we dat ook goed moeten gebruiken, want als we dat niet doen is het zonde. Je kan er achter komen hoe waardevol het is door in de buurt te kijken. Neem nou de arme landen waar mensen honger lijden en kinderen de gekste dingen doen om aan wat geld te komen. Dat geld moeten ze meestal ook nog aan hun ouders geven om ze in leven te houden. Dat is toch verschrikkelijk? Nou zo erg hebben wij het toch niet, of wel? Wij hebben ouders die voor ons zorgen en ons het leven gemakkelijk te maken. Een ander voorbeeld is een gehandicapte, die is bijvoorbeeld doof en/of blind of mist een arm of been. Sommige zijn geestelijk gehandicapt. Die mensen kunnen meestal veel dingen niet, waardoor ze verschrikkelijk lijden. Als ze dan ook nog in een arme familie wonen kan de familie meestal de operatie om ze beter te maken niet betalen. Wij moeten dus blij zijn dat we gezond zijn en een goed verstand hebben en dat we in een land wonen waar geen erge armoede heerst. Ook leven we in een land waar we de Dharma kunnen beoefenen en zelf kunnen kiezen wat voor levenswijze we aannemen. Zo zie je maar hoe waardevol het mensenleven is. Dit moeten we goed gebruiken want we weten nooit wanneer we dood gaan. Als we dit leven verkeerd gebruiken zou het wel eens een lange tijd kunnen duren voor we het weer goed kunnen maken...

Tot de volgende keer!

VIPASSANA MEDITATIE

OP VERZOEK VAN LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE ZAL DEZE MEDITATIE-METHODE UIT DE THERAVADA TRADITIE IN HET MAITREYA INSTITUUT WORDEN UITGELEGD DOOR IEMAND UIT ONZE EIGEN KRING. OM U EEN IDEE TE GEVEN VAN DE CURSUS DIE FRANS VERSTEIJNEN IN MEI BIJ HET MAITREYA INSTITUUT ZAL GEVEN, SCHREEF HIJ HET VOLGENDE ARTIKEL VOOR MAITREYA MAGAZINE.

"Het is niet mogelijk het gebied van concentratie meester te worden als men het gebied van morele zelfdiscipline niet meester is. Het is niet mogelijk het gebied van de wijsheid meester te worden als men het gebied van de concentratie niet meester is". (Agoettara Nikaya, vers 22).

De letterlijke vertaling van de term vipassana is helder zien- of inzichtmeditatie. Inzicht door bewuste waarneming van de realiteit.
Meditatie is te splitsen in twee groepen: stabiliserende- en analyserende methoden. De eerste methode beoogt rust, kalmte en concentratie en de tweede is contempleren om vertrouwd te raken met een bepaalde kwaliteit zoals mededogen.
Om goed te kunnen analyseren hebben we een stabiele geest nodig die zich voor langere tijd kan concentreren op één onderwerp. Het Achtvoudige Pad dat leidt naar bevrijding geeft aan dat juiste concentratie nodig is om tot een verlossend inzicht te komen. Eénpuntige concentratie is ook één van de Zeven Factoren van Verlichting.

Een gekalmeerde geest kan zich gemakkelijk concentreren op een meditatie onderwerp. De kalme geconcentreerde geest ziet de dingen zoals ze werkelijk zijn. Concentratie is een versterkte standvastigheid van de geest, welke te vergelijken is met een niet flakkerende vlam op een windstille plaats. Het is juist concentratie die de geest fixeert en zijn onbeweeglijkheid en overstoorbaarheid veroorzaakt. Een juiste beoefening van concentratie houdt een evenwichtige toestand van de geest en mentale factoren in stand, zoals een vaste hand een weegschaal vasthoudt. Juiste concentratie verdrijft de hartstochten die de geest verstoren en brengt reinheid en vreedzaamheid. De geconcentreerde geest wordt niet afgeleid door zintuiglijke objecten; concentratie van de hoogste soort zal zelfs onder de meest ongunstige omstandigheden niet verstoord worden.

Iemand die gericht is op concentratie behoort een voorliefde voor deugdzaamheid te ontwikkelen, want deugd is de voeding voor mentaal leven. Het maakt het samenhangend en kalm, gelijkmoedig en vol van rijke tevredenheid. De onbeteugelde geest geeft zichzelf over aan frivole activiteiten.
Er zijn vele hindernissen die een yogi - een aspirant voor verlichting - tegenkomt, maar er zijn vijf specifieke hindernissen die geconcentreerde gedachten verhinderen en de weg tot bevijding blokkeren. Zij sluiten de deuren tot bevrijding. Deze vijf hindernissen zijn: zinnelijke begeerte, kwaadwil, hardheid van de geest en de mentale factoren, rusteloosheid en zorgelijkheid, twijfel.

Boeddha heeft zelf duidelijke uitleg gegeven over de manier waarop we kunnen leren onze geest ergens op te concentreren. Wanneer hij met zijn leerling Ananda over de vier grondslagen van achtzaamheid (=herinnering red.) spreekt, geeft hij een eenvoudig te begrijpen methode. Allereerst geeft hij aan dat een persoon die deze meditatie-methode wil beoefenen een gezonde geest moet hebben en ijverig, begrijpend en achtzaam moet zijn. Er mogen geen sterke wereldse verlangens, groot verdriet of agressie in hem/haar aanwezig zijn op het moment dat hij/zij deze beoefening gaat doen. Gezeten in een juiste meditatiehouding, richt hij zijn aandacht op het

object van concentratie, bijvoorbeeld de ademhaling, en als zijn geest door lichamelijke of geestelijke prikkels of door luiheid wordt afgeleid, brengt hij telkens zijn aandacht weer terug bij het object van zijn concentratie. In de 118de uiteenzetting van de Majjhima-Nikaya zegt Boeddha dat hij bewust moet in- en uitademen:

"Terwijl hij diep inademt weet hij: "ik adem diep in". Terwijl hij diep uitademt weet hij: "ik adem diep uit". Terwijl hij licht inademt weet hij: "ik adem licht in". Terwijl hij licht uitademt weet hij: "ik adem licht uit".

Dit is de eerste stap: het eenvoudig waarnemen van het proces van de ademhaling, zonder dat het door de wil wordt beïnvloed, dus zonder dwang en zonder dat de natuurlijke lichaamsfuncties geweld wordt aangedaan. Door deze neutrale waarneming worden we ons van de ademhaling bewust gemaakt, en daarmee ook van de organen waar de adem doorheen stroomt.

"Het hele lichaam ervarend zal ik inademen; de sereniteit ervarend zal ik uitademen, aldus oefent hij zichzelf".

Wanneer lichaam en geest op die manier tot rust zijn gekomen krijgen we de volgende ervaring:

"De sereniteit ervarend zal ik inademen; de sereniteit ervarend zal ik uitademen, aldus oefent hij zichzelf. De gelukzaligheid ervarend zal ik inademen, de gelukzaligheid ervarend zal ik uitademen, aldus oefent hij zichzelf".

De volgende stappen zijn gewijd aan het betrekken van de mentale funties bij het ademhalingsproces:

"Het denken ervarend, de geest bewust makend, van vreugde vervullend, concentrerend en bevrijdend, zal ik inademen en uitademen, aldus oefent hij zichzelf".

Van moment tot moment is de yogi zich bewust van datgene waar zijn aandacht op gericht is; nadat hij heeft vastgesteld waar hij zich bewust van was, keert hij telkens terug met zijn aandacht naar zijn ademhaling. In een staat van gelijkmoedigheid ziet hij toe zonder een oordeel uit te spreken. Hij is louter een neutrale waarnemer van de mentale en fysieke indrukken die hij via zijn zintuigen ervaart. Hij geeft ze een naam: voelen, denken, ruiken, proeven, horen of zien en keert daarna met zijn aandacht terug naar zijn ademhaling, of wanneer hij een loopmeditatie doet naar het lopen. Hij gaat niet op in gedachten en keert zich ook niet af van zijn gedachten. Hij neemt ze waar als objecten die voorbij drijven in de stroom van zijn bewustijn.

Door op deze manier te mediteren krijgen we een helder inzicht in het functioneren van ons bewustzijn. In een later stadium kan spontane contemplatie optreden. Vergankelijkheid wordt aan den lijve ondervonden omdat alles wat we ervaren weer verdwijnt om plaats te maken voor een nieuwe ervaring. Het is ook een oefening waarbij we de keten van de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan doorbreken: we gaan immers niet verder dan de schakel van het "gevoel waarnemen" dat door het contact van de zintuigen met de objecten ontstaat. In plaats van naar meer te verlangen, richten we de aandacht weer op de ademhaling voordat we gehecht raken of ons afkeren van hetgeen we ervaren.

Door: Frans Versteijnen

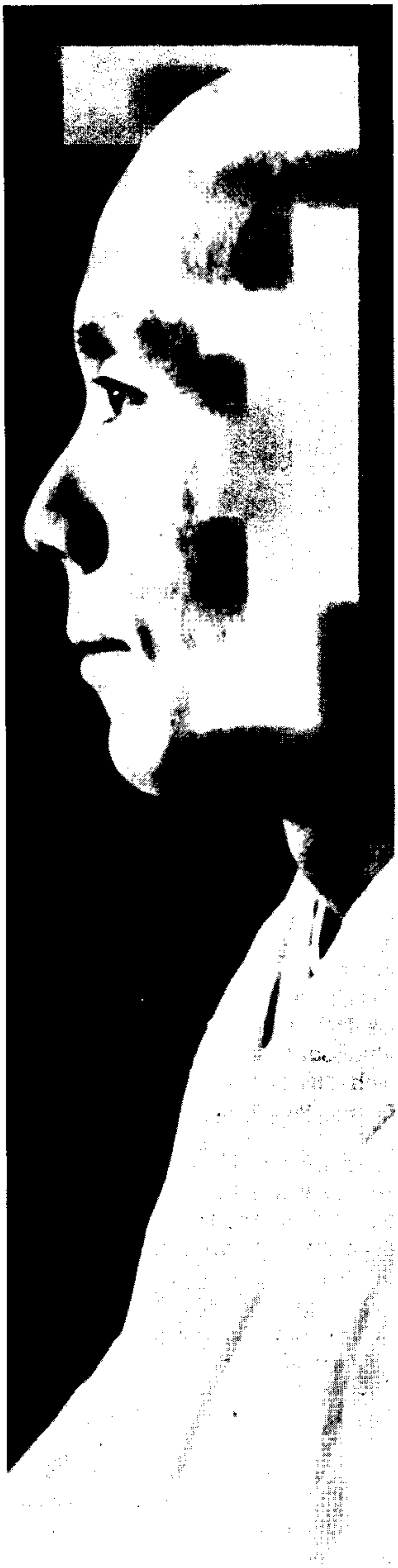


Foto: Tadashi Namba

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN EN DE BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

MAART T/M AUGUSTUS 1992

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN

Maart

di. 3 Offerande aan de Dharma Beschermers
do. 5 Tibetaans Nieuwjaar
do. 12 Wassende maan Tara Offerande
za. 14 Offerande aan de Spirituele Meesters
wo. 18 Volle maan Tara Offerande
za. 28 Offerande aan de Spirituele Meesters

April

do. 2 Offerande aan de Dharma Beschermers
vr. 10 Wassende maan Tara Offerande
zo. 12 Offerande aan de Spirituele Meesters
vr. 17 Volle maan Tara Offerande
ma. 27 Offerande aan de Spirituele Meesters

Mei

vr. 1 Offerande aan de Dharma Beschermers
zo. 10 Wassende maan Tara Offerande
ma. 11 Offerande aan de Spirituele Meesters
wo. 16 Volle maan Tara Offerande
wo. 27 Offerande aan de Spirituele Meesters

Juni

za. 31 Offerande aan de Dharma Beschermers
ma. 8 Wassende maan Tara Offerande
wo. 10 Offerande aan de Spirituele Meesters
ma. 15 Volle maan Tara Offerande
do. 25 Offerande aan de Spirituele Meesters
ma. 29 Offerande aan de Dharma Beschermers

Juli

di. 7 Wassende maan Tara Offerande
do. 9 Offerande aan de Spirituele Meesters
di. 14 Volle maan Tara Offerande
za. 25 Offerande aan de Spirituele Meesters
di. 28 Offerande aan de Dharma Beschermers

Augustus

do. 6 Wassende maan Tara Offerande
za. 8 Offerande aan de Spirituele Meesters
do. 13 Volle maan Tara Offerande
zo. 23 Offerande aan de Spirituele Meesters
vr. 27 Offerande aan de Dharma Beschermers

BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

10 Maart Herdenking van de massale opstand van 1959 tegen de Chinese bezetting van Tibet

18 Maart Dag van offergaven met de volle maan

15 Juni Herdenking van geboorte, verlichting en Parinirvana van Boeddha Sakyamoeni

6 Juli Geboortedag van Z.H. de Dalai Lama

2 Augustus Herdenking van het eerste onderricht in het Hertenpark te Sarnath

CURSUSINFORMATIE

Per bus no: 124 is het centrum in Emst te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een restaurant 'De Oude Aanleg' waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke cursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor *f* 5,-- per keer of zelf mee te nemen. **Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald.** Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. Indien uw financiële situtatie dit noodzakelijk maakt kunt u vooraf verzoeken om korting.

Per auto bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:
Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf, de Laarstraat in, voor het restaurant 'De Oude Aanleg'. Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor cursisten aan de Heemhoeveweg. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.

LOCATIE
De cursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 7 ha. bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een cursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME
Deelnemers aan cursussen dienen abonnee te zijn van het Maitreya Magazine voor het hele jaar 1992 en zich te houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of bedwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

BETALING CURSUSGELDEN
Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te worden voldaan op girorekening 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst met vermelding van cursusdatum.

RETRAITES
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding van onze monniken. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

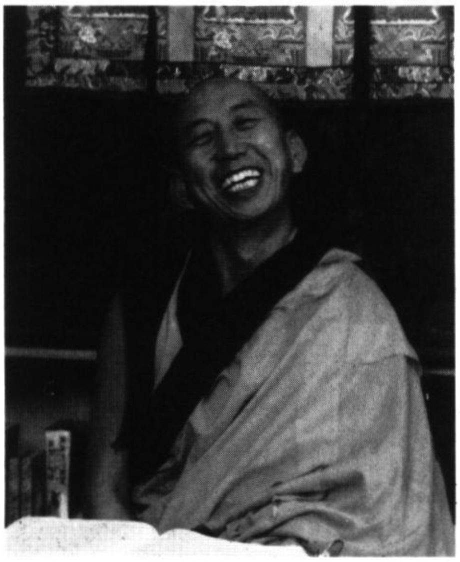
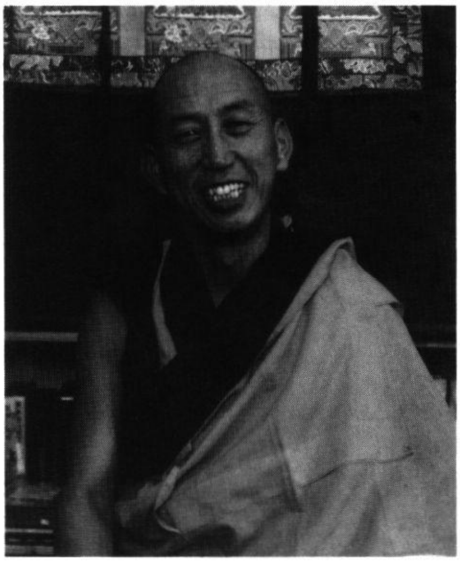
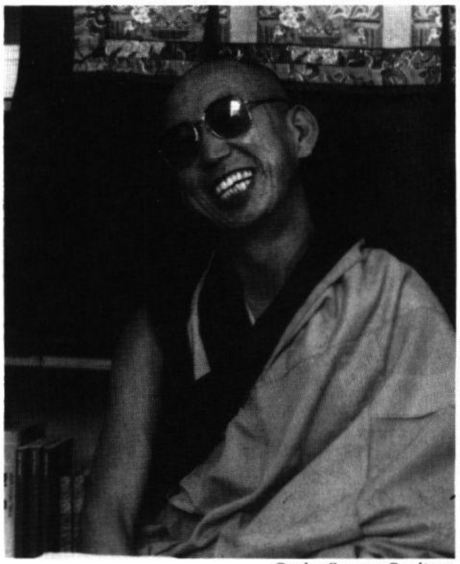
GEBEDSDIENSTEN
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

WINKEL EN RECEPTIE
Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

TARIEVEN MAALTIJDEN BEZOEKERS
Bezoekers die voor korte of langere tijd in het instituut willen verblijven dienen dit met het kantoor te overleggen.
Ontbijt: *f* 5,--
Warme maaltijd: *f* 9,--
Avondeten: *f* 5,--
3 Maaltijden: *f* 17,50

TARIEVEN OVERNACHTINGEN BUITEN CURSUSSEN
Slaapzaal: *f* 15,-- p.p.p.d.
Kamer of caravan (1-2 pers.): *f* 25,-- p.p.p.d.

EEN EERSTE ONTMOETING MET ONZE NIEUWE GESHE

J.P. Kool

Geshe Sonam Gyaltsen

ZOALS BEKEND, HEEFT LAMA ZOPA RINPOCHEE OPNIEUW EEN GESHE AANGESTELD ALS INWONENDE LERAAR VAN HET MAITREYA INSTITUUT.
LETTERLIJK EN FIGUURLIJK BEGINNEN WIJ EEN BEELD TE KRIJGEN VAN DE EERWAARDE GESHE SONAM GYALTSEN (BIJGENAAMD GESHE DHONDEN) EN HET BEELD IS IN ALLE OPZICHTEN POSITIEF. DOOR FOTO'S EN BRIEVEN, DOOR VERHALEN VAN LAMA'S DIE HEM KENNEN EN DOOR EEN PERSOONLIJKE ONTMOETING IN NEW DELHI WORDT HET DUIDELIJK DAT WIJ TE MAKEN HEBBEN MET EEN LERAAR DIE NIETS LIEVER DOET DAN LESGEVEN EN GEZEGEND IS MET EEN GOED GEVOEL VOOR HUMOR - EEN UITSTEKENDE COMBINATIE VAN EIGENSCHAPPEN!

Geshe-la werd in 1941 in Lhasa geboren en werd in het Ganden Klooster tot monnik gewijd toen hij zes jaar oud was. Tot 1959 heeft hij in Tibet intensief gestudeerd, en was zelfs een van de studenten die gekozen werd om deel te nemen aan de filosofie-debatten tijdens het bezoek dat de jonge Dalai Lama in 1958 aan zijn klooster bracht. Na zijn vlucht naar India zette hij zijn studies van zowel soetra als tantra voort, eerst in het vluchtelingenkamp Buxa, waar de gevluchte lama's werden ondergebracht, (Jampa Rinpochee kent hem goed van die tijd), en daarna in de Sanskrit University te Benares, waar hij de Acharya graad (= Drs.) behaalde. Hierna volgden vijf jaar als 'Umdze', of voorzanger, van het Ganden Jangtse College, terwijl hij tevens hoofd was van de school. In 1977 werd hij Lharampa Geshe, een graad die vergelijkbaar is met die van professor in de godgeleerdheid. In 1984 werd hij benoemd tot de post van docent in de boeddhistische filosofie in het Central Institute of Buddhist Studies te Leh, Ladakh. In de daaropvolgende jaren nam hij deel aan vele conferenties en seminars. Momenteel geeft hij les aan een boeddhistische groep en aan de Goethe Universiteit te Frankfurt, Duitsland.

Geshe-la spreekt eenvoudig maar goed verstaanbaar Engels en wil zich hierin verder bekwamen. Hij maakte op mij een serieuze, verfijnde en uiterst vriendelijke indruk, met zijn gulle glimlach en aanstekelijke lach. Het werken voor en met de Dharma is voor hem het allerbelangrijkste in zijn leven en het Maitreya Instituut heeft nu de verantwoordelijkheid hem in de gelegenheid te stellen dit te doen. In het licht van de aanwijzingen voor het programma die wij van Lama Zopa Rinpoche hebben ontvangen en de uitbreiding naar Zwolle, in de vorm van een stadscentrum, zullen wij ons best doen de gaven van Geshe Sonam Gyaltsen optimaal te benutten.

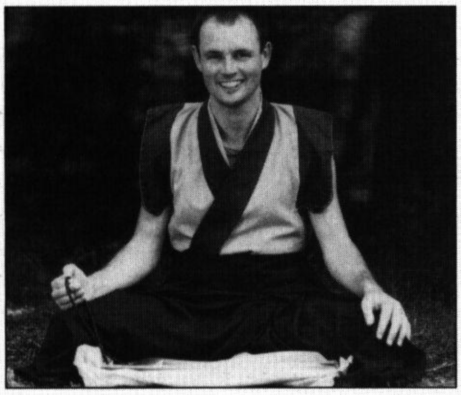
Om de banden alvast te verstevigen zijn wij met een delegatie van Maitreya medewerkers Geshe Sonam Gyaltsen eind februari in Frankfurt gaan bezoeken om een van zijn lezingen bij te wonen. Daar de plaatselijke vreemdelingenpolitie alle medewerking verleent, hebben wij goede hoop dat de nieuwe Geshe zijn mededogen en wijsheid spoedig met ons zal delen.

door Paula de Wijs-Koolkin

PROGRAMMA T/M DECEMBER 1992

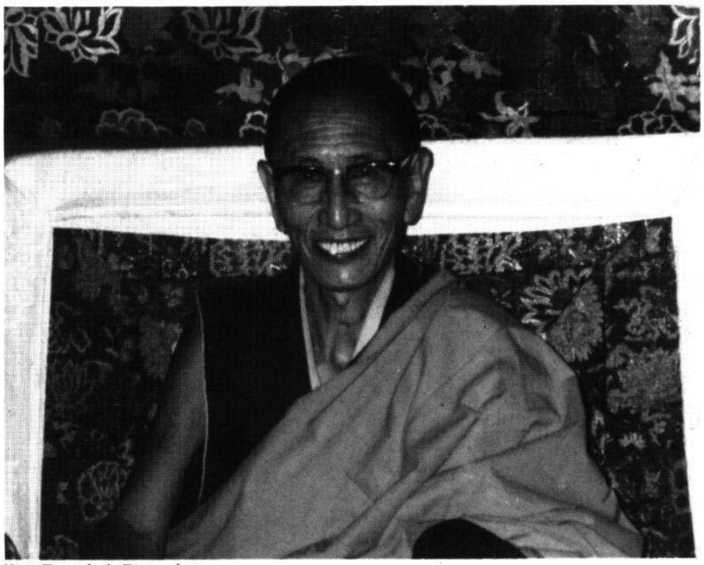
Vanaf zondag 15 maart biedt het Maitreya Instituut een serie regelmatige bijeenkomsten op zondag olv. de Nederlandse boeddhistische monnik Gelong Jampel Pharchin (Eugene)

Elk van deze bijeenkomsten zal een bepaald thema hebben in de vorm van een toelichting en een uitwisseling. Een meditatie en enkele gebeden zijn vaste programma onderdelen.
Enkele thema's zijn: ecologie liefde; hersenen bewustzijn; ziekte meditatie; illusie realiteit; ethiek motivatie; zuiveren, wat is dat?; energie tantra.
Aan deelname zijn geen verplichtingen verbonden en het enige dat u gevraagd zal worden is een open geesteshouding. Deze bijeenkomsten vormen een uitstekende gelegenheid om vrijblijvend kennis te maken met het Tibetaanse boeddhisme en met het studie- en meditatie centrum Maitreya Instituut.



Let op: Tijdens cursusweekenden vervallen deze regelmatige zondagbijeenkomsten.

KOSTEN: geen
AANVANG: 11.00 uur
EINDE: 12.30 uur
AANMELDING: telefonisch, indien u wilt genieten van een kop soep na afloop.



Kirti Tsenshab Rinpochee

17 t/m 20 april (Pasen)
KALACHAKRA INITIATIE VOOR WERELDVREDE
Door: KIRTI TSENSHAB RINPOCHEE
Engelse vertaling

Het Maitreya Instituut is zo fortuinlijk u de eerste Kalachakra initiatie in Nederland te kunnen aanbieden. Lama Zopa Rinpochee heeft de FPMT centra al een tijd lang aangemoedigd de zeer eerwaarde Kirti Tsenshab Rinpochee uit te nodigen om les te geven. Kirti Tsenshab Rinpochee ontving de Kalachakra initiatie drie maal in Tibet en vijf maal in ballingschap.
Toen Z.H. de Dalai Lama informeerde of er iemand uit Tibet was ontsnapt die de mondelinge overdracht en het commentaar had ontvangen van "The Stainless Light", ontdekte men dat Rinpochee binnen de Gelukpa de enige houder van deze overleveringslijn was buiten Tibet. In 1983 droeg hij deze lijn over aan Tsenshab Serkong Rinpochee, die hem op zijn beurt doorgaf aan Z.H. de Dalai Lama.
De Kalachakra, letterlijk "Tijdkring Tantra", is bekend om zijn verstrekkende en diepgaande effect op de ontvangers en hun omgeving. In dit verband wordt het aangewend voor het pacificeren van onvrede op een werelds en spiritueel niveau. Hoewel het een volledige initiatie (wang) is in de Hoogste Yoga Tantra kan deze op verschillende wijzen worden ontvangen: als aanvang voor een serieuze tantrische beoefening kunt u de initiatie ontvangen en u verplichten tot de dagelijkse beoefening van de Zes Zittingen Goeroe Yoga voor de rest van uw leven. U kunt de initiatie ook vrijblijvend als zegening ontvangen zonder verplichtingen, maar met als motivatie iets voor de wereldvrede te willen doen.

KOSTEN: f 225,- vol pension (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 17 april om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

22 & 23 april
BODHISATTVA BOEMI'S (DE BODHISATTVA STADIA)
Door: KIRTI TSENSHAB RINPOCHEE
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Kirti Tsenshab Rinpochee zal deze woensdag en donderdag ingaan op de stadia van de bodhisattva, de beoefeningen en ervaringen op weg naar het boeddhaschap.

KOSTEN: f 150,- vol pension (slaapzaal).
AANVANG: Woensdagochtend 22 april om 9.30 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

24 & 25 april
MAITREYA INITIATIE (Djenang) & UITLEG VAN DE BEOEFENING
Door: KIRTI TSENSHAB RINPOCHEE
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

In het verre verleden ontvingen wij deze initiatie van Lama Zopa Rinpochee en Tsenshab Serkong Rinpochee en nu prijzen wij ons gelukkig onze huidige studenten in contact te kunnen brengen met de liefdevolle energie van de naamgever van onze stichting. De Boeddha Maitreya staat voor onbaatzuchtige Liefde en de beoefeningen van deze Kriya Tantra brengen het beste in de mens naar boven.

KOSTEN: f 150,- vol pension (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagochtend 24 april om 9.30 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

T/m 26 april

HET DAK VAN DE WERELD
Foto-relaas van de Tucci-expedities naar Tibet (1937 en 1948)
Fotografie Fosco Maraini

Volkenkundig Museum Justinus van Nassau

Kasteelplein 55
Breda
076-224710

9 en 10 mei
KOOKCURSUS TIBETAANSE GERECHTEN
Door: Tenzin en Tenzinma

Deze kookcursus zal u inwijden in de geheimen van de Tibetaanse keuken en de bereidingswijzen van de traditionele gerechten zoals boterthee, mo mo en toegpa.
Bovendien zal de symboliek van de gerechten worden uitgelegd en de manier waarop ze volgens Tibetaans gebruik aan de gasten worden aangeboden. Ivm. een maximale deelname van 12 personen is het verstandig u zo spoedig mogelijk aan te melden.

KOSTEN: f 150,- vol pension (slaapzaalaccomodatie), inclusief gerechten.
AANVANG: Zaterdagochtend 9 mei om 10.30 uur in Emst (einde zondagmiddag na de lunch).
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

22 t/m 24 mei
VIPASSANA WEEKEND, EEN INTRODUCTIE
Olv.: Frans Versteijnen
Voertaal: Nederlands

Vipassana is een uiterst krachtige concentratie methode die direct vanaf het begin helder inzicht geeft in de geest, het geconditioneerde gedrag, vergankelijkheid en leegte.

KOSTEN: f 150,- vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 22 mei om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

5 t/m 7 juni
GRONDBEGINSELEN VAN HET TIBETAANS BOEDDHISME
Door: GELONG THUBTEN LODREU

De Nederlandse monnik Thubten Lodreu (Hermes) zal een Nederlandstalige cursus over de grondbeginselen van het Tibetaans boeddhisme leiden. Thubten Lodreu is een leerling van de oprichters van het Maitreya Instituut de Lama's Thubten Yeshe en Thubten Zopa Rinpochee. Hij heeft dergelijke cursussen in het buitenland gegeven en vorig jaar ook voor het eerst in Nederland. Wij zijn blij dat hij dit jaar wederom bereid is de Leer van Boeddha in Nederland te onderwijzen in onze eigen taal. Deze cursus is zeer geschikt als eerste kennismaking met het boeddhisme, maar ook om reeds opgedane kennis te verdiepen. Gelong Thubten Lodreu zal zelf de meditaties leiden, waarbij hij verschillende meditatietechnieken zal uitleggen.
KOSTEN: f 150,- vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 5 juni om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

Zaterdagavond 13 t/m dinsdagochtend 16 juni
SAKA DAWA NYUNG Nä VASTENRETRAITE
Olv.: GELONG THUBTEN LODREU
Voertaal: Nederlands

Ook dit jaar zal de Nederlandse monnik Thubten Lodreu voorgaan in een vastenretraite die gecentreerd is op het grote mededogen. Deelname aan deze retraite is alleen mogelijk indien men toevlucht heeft genomen en men kan alle onderdelen meedoen indien men een volledige initiatie heeft ontvangen.

Omdat deze Nyung Nä gehouden wordt op Vesak, de verjaardag van Boeddha's verlichting, wordt de werking van deze krachtige zuiveringsmethode nog duizenden malen versterkt.

KOSTEN: f 95,- vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Zaterdagavond 13 juni om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

---

3 t/m 17 juli
MIDZOMER MEDITATIE CURSUS (LAM RIM)
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

In deze jaarlijkse zomercursus over alle stadia van het boeddhistische pad naar de verlichting, het hoogste niveau van evolutie, zal onze nieuwe Geshe Sonam Gyaltsen alle grondbeginselen van de boeddhistische Leer uiteenzetten, zodat een goed overzicht ontstaat van theorie en praktijk van deze bevrijdingsleer. Al jaren lang vormt de Lam Rim Zomercursus het hart en de kern van alle programma's die door het Maitreya Instituut worden georganiseerd. De lezingen van de Tibetaanse Leraar, die de overdracht en de noodzakelijke informatie verschaft, worden afgewisseld door geleide meditaties, zodat in een combinatie van theorie en praktijk onder deskundige leiding ervaring wordt opgedaan. Deze formule van lezingen en meditaties, waar nodig aangevuld door discussie is geïntroduceerd door de Lama's Thubten Yeshe en Thubten Zopa Rinpochee, en is ook in Nederland - over de afgelopen 16 jaar - bijzonder succesvol gebleken.
Deze cursus is heel geschikt voor mensen die echt nog weinig van het boeddhisme weten, omdat op intensieve wijze in vrij korte tijd zowel inzicht als ervaring verkregen kunnen worden. Ook meer ervaren boeddhisten wonen jaarlijks deze cursus bij om in de retraitesfeer een opfrisser van hun kennis en/of een verdieping van hun beleving te verwerven.

KOSTEN: f 750,- vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 3 juli om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

17 t/m 19 juli
THE MYSTIC ART OF TIBET, OPEN WEEKEND COURSE

In een intensief weekend zal Andy Weber ons inleiden in de meditatieve aspecten van de Tibetaanse Mystieke Kunst en gedetailleerde informatie verschaffen over de Tibetaans boeddhistische iconografie. De symboliek van de boeddha figuren en de spirituele betekenis en achtergronden ervan zullen worden gepresenteerd op een voor iedereen begrijpelijke wijze; voor mensen die nog geen ervaring met de Tibetaanse kunst van de rolschilderingen (tangkha's) hebben.

KOSTEN: f 180.- vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 17 juli om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.
VOERTAAL: Engels

---

17 juli t/m lunch op 24 juli
ART AND MEDITATION, EXTENDED INTRODUCTION COURSE
Beginnend met het intensieve introductieweekend over de combinatie van meditatie en creativiteit in de vormgeving van Boeddha figuren, wordt de cursus van maandag t/m vrijdag voortgezet op een practische basis. Deelnemers zullen leren de grit (een opzet) op te zetten van de afbeelding van de Boeddha en die in te vullen volgens de Tibetaans boeddhistische traditie. Bovendien zal informatie worden gegeven omtrent de oorsprong en fabricage van natuurlijke kleurstoffen die uit kruiden, mineralen en stenen worden gewonnen.

KOSTEN: f 450,- vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 17 juli om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

---

17 juli t/m 6 augustus
ADVANCED ART COURSE
Voor degenen die al eerder tangkha schilder cursussen hebben gevolgd en voor beginners die de eerste cursusweek meedoen, bestaat de gelegenheid in totaal drie weken lang te werken olv. de kunstenaar Andy Weber, die zijn oude studenten verzoekt ook tijdens de introductiecursus aanwezig te willen zijn als bronnen van inspiratie voor de nieuwe studenten. Gedurende de introductie week zullen gevorderde studenten onafhankelijk kunnen werken, terwijl ze persoonlijke begeleiding en advies voor hun werk kunnen krijgen.
KOSTEN: f 1260,- vol pension (slaapzaalaccomodatie).
AANVANG: Vrijdagavond 17 juli om 20.00 uur in Emst.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.
VOERTAAL: Engels

NAJAARSPROGRAMMA

Met de komst van onze nieuwe vaste leraar, Geshe Sonam Gyaltsen, liggen er allerlei nieuwe mogelijkheden voor een uitgekiend programma op ons te wachten. In een eerste gesprek dat enkele mensen uit het Maitreya Instituut onlangs met Geshe Sonam Gyaltsen te Frankfurt hadden, bleek dat Geshela zich graag wil inzetten voor het verwezenlijken van de adviezen die door Lama Zopa Rinpochee met betrekking tot het programma aan ons werden gegeven.

11-13	**september**	**Thema-weekend Geshe Sonam Gyaltsen**
9-12	**oktober**	**Nyung Né**
16-18	**oktober**	**Thema-weekend Geshe Sonam Gyaltsen**
20-22	**november**	**Thema-weekend Geshe Sonam Gyaltsen**
19	**december**	**Feestelijke Lama Tsong Khapa Dag.**

In grote lijnen komt het erop neer dat naast het normale programma een studieprogramma zal worden ontwikkeld waarbij binnen een periode van drie jaar vier belangrijke studie onderdelen uitvoerig zullen worden behandeld:

1. **Lo Djong (gedachtentraining)**
2. **Lo Rig (boeddhistische psychologie)**
3. **Lam Rim (stadia van de weg naar verlichting)**
4. **Bodhicharyavatara (beoefeningen voor bodhisattva's).**

Deze vier onderwerpen zullen door de leraar mondeling worden overgedragen en voorzien van commentaar aan de hand van de oorspronkelijke teksten, worden aangevuld door begeleide meditaties en discussies en worden ondersteund door retraites. Elk onderdeel zal worden afgesloten met een examen en aan het eind van de studie zal een diploma of certificaat worden uitgereikt aan degenen die hun studie succesvol afsluiten.
Aan deze cursussen kan zowel vrijblijvend worden deelgenomen als gebonden aan bepaalde voorwaarden die leiden tot een diploma. Het is bovendien mogelijk alleen een bepaald onderdeel te volgen. Enkele van deze onderdelen zullen samenvallen met de gebruikelijke maandelijkse thema-weekenden.

Het ligt in de bedoeling eventueel enkele van de thema-weekenden die dit najaar door Geshe Sonam Gyaltsen zullen worden gegeven te laten fungeren als een introductie van dit nieuwe studieprogramma. Op dit moment kunnen wij u nog geen onderwerpen aankondigen omdat dit alles nog nader met Geshela zal worden besproken. De data waarop deze weekenden zullen worden gehouden staan wel al vast, zodat u hier in uw "planmaster" rekening mee kunt houden.

GESHE SONAM GYALTSEN

GESHE SONAM GYALTSEN is de nieuwe vaste leraar van het Maitreya Instituut, die door onze Spirituele Directeur Lama Thubten Zopa Rinpochee is uitgenodigd binnenkort naar Nederland te komen. Wij hopen hem in mei of juni van dit jaar in ons midden te hebben om onder zijn deskundige leiding verder te komen op ons spirituele pad.

Geshe Sonam Gyaltsen werd in 1941 geboren te Lhasa, Tibet, en deed op zes-jarige leeftijd zijn intrede als monnik in de Ganden Jangtse Klooster Universiteit bij Lhasa.
In 1959 vluchtte hij met Z.H. de Dalai Lama en honderdduizend Tibetanen naar India waar hij met o.a. Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee verbleef in het opvangkamp te Buxa, West Bengalen. Na de vestiging van het nieuwe Ganden Klooster in Zuid-India verhuisde hij daarheen om zijn studies voort te zetten. Van 1972 tot 1975 studeerde hij aan de Sanskriet Universiteit van Benares en in 1975 keerde hij terug naar het Ganden klooster, waar hij in 1977 zijn Geshe Lharampa graad behaalde, de hoogste die een boeddhistische monnik kan verwerven. Aansluitend daarop werd hij leraar en voorzanger (Tibetaans: Lama Umdzé) in het Ganden Klooster. In 1984 volgde zijn benoeming tot docent boeddhistische filosofie aan het Central Institute for Higher Buddhist Studies te Leh, de hoodstad van Ladakh, dat vroeger een provincie van Tibet was.
In 1987 verscheen zijn eerste boek getiteld: History and Ritual Tradition of Ganden Jangtse College of Ganden Monastic University.
Wij zullen u middels een nieuwsbrief informeren over de aankomst van Geshe Sonam Gyaltsen en in het volgende Maitreya Magazine hopen wij u uitvoerig in te lichten over het studieprogramma en de onderwerpen van de thema-weekenden.

AANKONDIGING VAN HET OVERZICHT VAN DE ARTIKELEN VAN ALLE NUMMERS VAN HET MAITREYA MAGAZINE VAN JAARGANG 1 T/M 13.
Wij hebben voor u een volledig overzicht van alle artikelen die ooit in het Maitreya Magazine zijn verschenen. Mocht u dit overzicht willen ontvangen, schrijf of bel ons dan even.

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
maart, april, mei 1992

VERSCHIJNING
Tenminste 1x per kwartaal

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Getsulma Tenzin Kalzang
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Jolanda Egberts

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Alex van Baar

ILLUSTRATIES
Andy Weber, Bert Postma e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya 1992c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven ƒ 25,-- per jaar.
Losse nummers ƒ 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, cursusgeld, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst. Bank: N.M.B. Beneden Leeuwen, rek.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL LEIDER
Lama Thubten Zopa Rinpochee

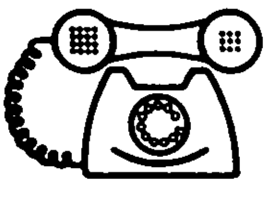
STICHTINGSBESTUUR
Voorzitter:
Paula de Wijs-Koolkin

Secretaris:
Lan Tjoa

Penningmeester:
Jan-Paul Kool

Bestuursleden:
Gelong Marcel Bertels
Margot Kool-Stumpel

MANAGEMENT COMITÉ
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs-Koolkin
Lan Tjoa
Floris Veen



TELEFOON 05787-1450
FAX 05787-1851

Het kantoor van het instituut is telefonisch bereikbaar van 10.00-13.00 uur en van 14.00-16.00 uur. Op andere tijden als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken op ons antwoordapparaat. 's Maandags gesloten.

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

ƒ 300,-- KORTING-DONATEUR 1992
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om ƒ 300,-- KORTING-DONATEUR 1992 te worden voor ƒ 25,-- per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze postbankrekening nr.: 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan 2x per jaar het Engelstalige blad Mandala en 4x per jaar Mandala nieuwsbrieven. Verder krijgt u **20% korting** op boeken, kaarten, posters en wierook **in onze winkel** (ook voor telefonische bestellingen) **en 10% korting** op **alle cursussen** in het Maitreya Instituut. En u bent automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 70 aangesloten centra in de hele wereld. Let op! Hierbij is geen abonnement op het Maitreya Magazine inbegrepen.

DONATEURS
Donaties waar geen korting tegenover staat zijn vanaf 1990 aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal **10%** van uw bruto inkomen bedraagt.

ƒ 100,-- MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1992 & FPMT-LID 1992
Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door ƒ 100,-- Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4x per jaar het Maitreya Magazine en eventuele nieuwsbrieven en 2x het Engelstalige blad Mandala en 4 nieuwsbrieven per jaar.

DONATEUR GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de Geshe en zijn vertaler in Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze actie storten een maandelijks bedrag van minimaal ƒ 10,-- voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een eenmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe actie, en ontvangen 20% korting op cursussen gegeven door Geshe-la. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de actie.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf ƒ 2500,-- storten op rekeningnr.: 65.85.11.548 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen t.n.v. Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT
Geshe Sonam Gyaltsen
Foto: J.P. Kool

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak.
Het centrum is 's maandags gesloten, bel ons dus niet op maandag.

Als het fonkelen van een ster, een botelamp en een illusie, als een dauwdruppel een waterdruppel en een droom, als een bliksemflits en een wolk, dienen alle samengestelde verschijnselen te worden gezien. Als het fonkelen van een ster, een botelamp en een illusie, als een dauwdruppel, een waterdruppel en een droom, als een bliksemflits en een wolk, dienen alle verschijnselen te worden gezien. Als het fonkelen van een ster, een botelamp en een illusie, als een dauwdruppel, een waterdruppel en een droom, als een bliksemflits en een wolk, dienen alle samengestelde verschijnselen te worden gezien. Als het fonkelen van een ster, een botelamp en een illusie, als een dauwdruppel, een waterdruppel en een droom, als een bliksemflits en een wolk, dienen alle samengestelde verschijnselen te worden gezien. Als het fonkelen van een ster, een botelamp en een illusie, als een dauwdruppel, een waterdruppel en een droom, als een bliksemflits en een wolk, dienen alle samengestelde verschijnselen te worden gezien.